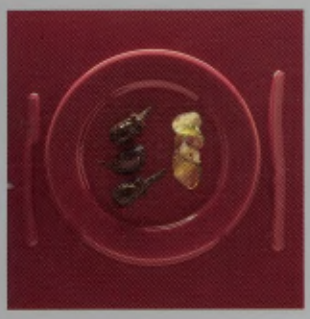
Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

Méditerranée

Franck Cerutti
Philippe Gollino
Christophe Martin
Laurent Kalkotour
Olivier Berger

Photographies
Thomas Duval

Les Éditions d'Alain Ducasse



Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

Dix historiens réputés ont répertorié les recettes fondatrices des traditions culinaires de la Méditerranée. Parmi elles, plus de 500 recettes ont été sélectionnées.
Elles sont issues des régions et pays bordant la **Méditerranée occidentale :**

- en France – Languedoc, Provence, Roussillon ;
- en Espagne – Alicante, Andalousie, Baléares, Cadix, Maresme ;
- en Italie – Calabre, Campanie, Latium, Ligurie, Pouilles, Sardaigne, Sicile, Toscane ;
- et d'Algérie, du Maroc et de Tunisie.

Les recettes du Grand Livre ont été spécialement adaptées par l'équipe du Restaurant le Louis XV à Monaco, dirigée par Franck Cerutti.

La sobriété de la mise en image de Thomas Duval, permet une lecture aisée de la proposition de dressage des chefs, en y apportant une valeur ajoutée esthétique qui confère à cet ouvrage la qualité d'un beau livre d'art culinaire.

Prix France : 215 € TTC
48 0358 1
9 782951 647367

Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

Méditerranée

Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

Méditerranée

Franck Cerutti
Philippe Gollino
Christophe Martin
Laurent Kalkotour
Olivier Berger

Photographies
Thomas Duval

À Gwénaëlle qui partage ma passion de ce métier.

À Alain Chapel qui m'a enseigné le plaisir de la grande cuisine.

Depuis des années, je n'ai cessé d'explorer la Méditerranée, de Monaco à Naples, de Nice à Casablanca, de Moustiers à Barcelone, de la Celle à Cadix. En Espagne, en Italie, en Provence, dans le Languedoc mais aussi de l'autre côté, au Maroc, en Algérie, en Tunisie, je me suis nourri à n'en plus finir de ses parfums, de ses soleils, de ses couleurs, de sa chaleur, de sa générosité, de ses produits. Sa diversité m'a fasciné, sa richesse m'a enivré, sa rigueur parfois aride m'a toujours séduit.
Dans Méditerranée, il y a le mot terre. Nulle part ailleurs, produits de la mer et de la terre sont aussi intimement liés et c'est peut-être cette complicité qui fait la complexité des cuisines méditerranéennes. Un poivron catalan n'a pas la même saveur qu'un poivron ligure ou provençal. Il n'existe pas une huile d'olive mais des centaines aux saveurs différentes...
Nulle part ailleurs, autant de civilisations et donc de cuisines se sont succédé, entrechoquées, accumulées. Partout demeurent les traces des explorateurs, des envahisseurs, des guerriers, des religieux, des voyageurs qui ont enrichi, modifié, métamorphosé les préparations primitives de chacun des terroirs méditerranéens. On retrouve l'influence française au fin fond de l'Italie, celle des Anglais en Toscane, celle des Arabes aussi bien en Sicile qu'en Espagne. Sur cette mer presque fermée, les bateaux du monde entier ont navigué, parfois porteurs de produits venus d'ailleurs, tel le stockfisch nordique devenu plat du terroir niçois. Au fil des siècles, un échange s'est fait d'une côte à l'autre, des populations ont migré transportant avec elles leurs habitudes culinaires, enrichissant encore plus cette complexité devenue le modèle de l'équilibre alimentaire.

C'est bien cette fascinante complexité qui m'a conduit à mettre en œuvre ce Grand Livre de la Cuisine méditerranéenne. J'ai voulu que dans chaque terroir, volontairement limité à la Méditerranée occidentale, nous remontions aux sources, si multiples, variées, parfois inattendues, souvent oubliées. C'est ce travail qu'a accompli sous la direction de Oscar Caballero, Silvano Serventi et Philippe Gillet, une équipe d'historiens- Mary et Philippe Hyman pour la France, Didier Chabrol pour le Maroc, Antoni Massanes, Juan « Pere Tapias » Ignacio Fontes de Garnica, Paz Ivison, Carlos Spinola Bruzon et Tabita Peralta pour la traduction des textes espagnols.

Toute cette richesse a ensuite été adaptée par Franck Cerutti avec la collaboration de Philippe Gollino, Christophe Martin, Laurent Kalkotour et Olivier Berger (pour les desserts). Ils ont su avec talent gérer l'équilibre entre authenticité et modernité, constituant ainsi un nouveau corpus de recettes cohérent et très contemporain.
Ce précieux travail de « recréation » a été très chaleureusement et très professionnellement encadré par Paule Neyrat apportant à l'équipe sa double compétence du culinaire et de l'édition.
La mise en image très novatrice des 500 recettes de ce Grand Livre a été réalisée avec talent, audace mais aussi gourmandise par Thomas Duval.

Je leur adresse mes remerciements et félicitations pour la qualité de leur remarquable travail et leur souhaite de continuer à exercer leur métier avec toujours autant de passion et de créativité.

Alain Ducasse

©DeGustibus 2004

Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse

Méditerranée

Franck Cerutti
Philippe Gollino
Christophe Martin
Laurent Kalkotour
Olivier Berger

Photographies
Thomas Duval

La grande cuisine méditerranéenne ou la tradition [très] revivifiée

Oscar Caballero

Qu'évoque pour nous la cuisine méditerranéenne ?

L'image du poisson fraîchement sorti de l'eau – un rouget bien iodé, à peine grillé et sans sauce – qui rejoint celle du légume authentique, poussé en terre et mûri au soleil. Farandole bigarrée et savoureuse : tomates, brocoli et autres poivrons ne sont plus de modestes accompagnateurs.

En revanche plus de blettes blêmes, d'épinards oxydés et de pâtes trop cuites dans nos esprits gourmands. En goûtant un pain à la catalane imbibé de tomate et d'huile d'olive, personne n'imagine aujourd'hui le besoin originel, celui de rendre mangeable un pain rassis. Nul ne conçoit que « le pain des chiens », à base d'écorce d'arbre et d'orties, fut l'ordinaire des Européens pendant plusieurs siècles...

Et pourtant quand la pitance est des plus anciennes, je veux parler de la morue, pêchée depuis plus de mille ans, quelle différence entre "la momie pisciforme des années trente" décrite par l'écrivain espagnol Julio Camba, et la splendide *bacalao* d'aujourd'hui ! Un même nom mais une autre présence pour ces rectangles d'ivoire vendus dessalés et à prix d'or sur le marché de la Boquería, à Barcelone.

Car la cuisine méditerranéenne dans sa forme actuelle, celle qui privilégie l'authenticité et la qualité du produit, est une conception et une réalisation récentes. Une cuisine d'à peine cinquante ans, qui pourtant semble une cuisine de toujours. Une identité reconstruite librement, fantasmée parfois, cuisine d'antan revisitée sur le mode personnel puis transformée en classique par ces chefs qui, à l'heure d'Internet et du développement des communications, diffusent leur savoir-faire dans le monde entier.

Le 27 mai 1987, sur le Rocher monégasque où cent ans auparavant César Ritz et Auguste Escoffier révolutionnaient déjà l'art culinaire, naît la cuisine méditerranéenne de grand restaurant, sous l'égide d'Alain Ducasse. Une cuisine faite d'alliages, d'inspirations lointaines et de métissages méditerranéens voit le jour, sans pour autant renier les traditions du terroir : "Depuis qu'il vit ici, à la lisière de deux pays qui ne sont ni tout à fait semblables ni tout à fait différents, le champ des investigations d'Alain Ducasse s'est encore prolongé vers le Sud. Il a aboli leurs frontières linguistiques et gourmandes, en leur créant une gastronomie commune, pleine de tendresse et d'amour, dont il formule les recettes dans les deux langues mêlées : la française et l'italienne [...] Telle est aujourd'hui la cuisine du Louis XV, ne ressemblant à aucune autre... " (*La Riviera d'Alain Ducasse*, Marianne Comolli).

Création, recréation, assemblage de produits et de langues... la diète méditerranéenne a fait de bien longues traversées...

... et l'origine de ses produits est à chercher parfois sur d'autres continents. Sait-on par exemple que la tomate, *poma d'amore* dont la Méditerranée a fait son porte-drapeau, fut arrachée aux Aztèques et ne s'est imposée en Italie qu'à la fin du XVIII[e] siècle ? Paris verra sa première tomate en 1793 pendant la Fête de la Fédération et le nord de la France devra attendre la guerre de 14-18 pour l'adopter vraiment. Une tomate moins répandue à la fin du XIX[e] siècle que le kiwi ou l'avocat aujourd'hui. L'historien Lucien Febvre a écrit "Hérodote, s'il refaisait aujourd'hui son périple par la Méditerranée orientale, irait de surprise en surprise en découvrant les oranges, citrons et mandarines importés d'Extrême-Orient par les Arabes. Figues de Barbarie américaines, eucalyptus australiens, cyprès perses, tomates péruviennes, aubergines indiennes, piments oiseaux des Guayanas, maïs mexicain, riz arabe, sans parler des pommes de terre, des haricots et des pêches, en provenance de Chine et passés par l'Iran...". *L'ABCdaire des légumes*, publié chez Flammarion, nous apprend par ailleurs que "seuls sont indigènes en Europe occidentale le navet, la majorité des choux, les fèves, les lentilles et les pois..." Fruits des invasions et des voyages, les ingrédients "exotiques" de la Méditerranée se sont au fil du temps intégrés à cette cuisine de plus en plus parfumée, colorée, nuancée...

Pourquoi un tel triomphe, dans la restauration gastronomique, des modestes aubergines et autres courgettes, des pâtes et des ravioli, des tomates et des citrons confits ou de la bouteille d'huile d'olive apportée par le maître d'hôtel avec le soin réservé aux grands crus ?

Les légumes aujourd'hui si prisés, et qui sont une des passions d'Alain Ducasse, n'ont pas toujours eu la cote. Au Moyen Âge médecins et diététiciens mettent en garde contre leur consommation sous prétexte qu'ils peuvent nuire à la santé... Et ils sont absents des plats recommandés dans le *Michelin* jusqu'aux années soixante-dix (étude de Claude Fischler dans *L'(H)Omnivore*), méprisés encore à Paris vers la moitié des années quatre-vingt-dix quand ils triomphaient déjà à Monaco. Le poisson (frais), longtemps considéré comme "l'enfer de la mer", connaîtra la même reconnaissance tardive... Et il ne faut pas oublier que la seule gastronomie de la Méditerranée a longtemps été la disette, fléau endémique entretenu par les guerres incessantes, du Moyen Âge à la seconde moitié du XX^e^ siècle...

La cuisine méditerranéenne a longtemps composé avec une "sobriété obligée" autour des produits du terroir (en Provence on cultive l'épeautre, en Corse la châtaigne). Et a été guidée par le plaisir de manger et la nécessité de s'alimenter, l'art des jardiniers et des cuisiniers faisant le reste. D'où, avec le temps, une diversification des produits et des modes de préparation, mille et un apprêts d'aliments simples qui vont finir par constituer un art de la table commun à plusieurs peuples. La révolution des saveurs se prépare discrètement, dans la complète ignorance de la capitale française.

Au XVIII^e^ siècle, avec le centralisme politique et l'installation de la cour à Versailles, qui draine vers la capitale une grande partie de l'aristocratie provinciale – écrit Jean-Pierre Poulain, dans *Manger aujourd'hui* – la grande gastronomie française se fonde sur le refoulement des pratiques régionales ou populaires ; toute référence à une région dans les appellations culinaires ne renvoyant au mieux qu'à l'origine du produit. La bourgeoisie provinciale a le goût rivé sur les pratiques aristocratiques parisiennes tandis que dans la pratique populaire rurale, les repas sont avant tout composés de soupes dans lesquelles le pain trempé joue un rôle central. Parfois un peu de viande ou mieux, de graisse ou d'huile, l'enrichit. Au XIX^e^ siècle, l'émergence d'un personnage inventé par les Anglais, le touriste, contribue à élargir l'horizon des frontières culinaires vers le Sud. Et c'est dans un Occident apaisé, qui mange enfin convenablement, que s'impose la cuisine méditerranéenne dans la seconde moitié du XX^e^ siècle.

Permettez-moi de donner quelques repères pour suivre le parcours fait de tâtonnements qui mène à la redécouverte du produit méditerranéen.

D'un point de vue assez général, le XX^e^ siècle gastronomique commence en 1903 avec le *Guide culinaire* d'Escoffier. Le patron de la cuisine occidentale, né en 1846 dans l'encore italienne Villeneuve-Loubet (le Comté de Nice et la Savoie seront rattachés à la France en 1860) et apprenti cuisinier chez son oncle niçois dès l'âge de treize ans, y réserve les goûts de l'enfance : la daube à la provençale, les asperges de Lauris qu'il faisait cultiver, de nombreux plats à base d'anchois... Il impose partout dans le monde une cuisine française en constante évolution, dont Alain Ducasse est incontestablement l'héritier. Grâce à lui, la qualité s'ouvre déjà un petit bout de chemin...

En novembre 1953, la toque blanche fait irruption pour la première fois dans les foyers de France et de Navarre : Raymond Oliver propose sa première recette par écran interposé : un pigeon Prince Rainier III...

Et, un peu plus tard, les frères Troisgros rendent hommage à leur père, le clairvoyant Jean-Baptiste : "Il n'aimait pas les fonds de sauce passe-partout que

l'on utilisait alors dans les plus grands restaurants et nous les fit supprimer ainsi que toutes les liaisons à base de féculents. Mais il aimait les bons produits." (*Cuisiniers à Roanne*, Robert Laffont, 1977.)

Écrire sera un bon moyen de transmettre le goût d'une cuisine de plus en plus dépouillée pour revenir à l'essentiel du produit. Oliver, petit-fils de Majorquin, va inaugurer la mode du chef écrivain (*La Gastronomie à travers le Monde*, 1963). Il va révolutionner la cuisine et la relation des chefs, jusque-là effacés derrière le personnel de salle, avec la société.

La même année, le journaliste Henri Gault (*À voir et à manger*, Julliard), réunit les chroniques de table publiées dans *Le Parisien*, novatrices autant dans leur style que dans le discours. Dès lors manger devient un loisir et non plus une corvée dans l'intimité du foyer ; le restaurant acquiert ses lettres de noblesse, on y apprécie une cuisine de plus en plus dépouillée... Le phénomène de société trouvera sa bible en 1965 avec le *Guide Julliard*, signé par Henri Gault et Christian Millau et genèse du guide et du mensuel du même nom. En 1964, Gault et Millau sont éblouis par une salade de haricots verts et des rougets de roche cuits à la perfection. Ils viennent de rencontrer La Nouvelle Cuisine. Il lui faudra presque dix ans pour recevoir officiellement son nom de baptême. Elle donnera une place de choix aux produits, à la cuisine de marché et aux nouveaux outils –Tefal et plus tard l'induction – qui vont permettre des cuissons de plus en plus subtiles.

Elle symbolise aussi la rencontre de la gastronomie et de la diététique. En 1952, l'épidémiologiste américain Ancel Keys constate que la mortalité coronarienne des Crétois est beaucoup plus faible que dans les pays d'Europe du Nord et du continent américain. Sa thèse est relayée par de nombreuses études européennes et notamment françaises, qui vantent les vertus bénéfiques pour la santé du régime crétois ou méditerranéen, dont les légumes sont le pivot avec l'huile d'olive, le poisson, le peu de viande et le vin rouge.

L'huile d'olive sera l'ingrédient incontournable et le fleuron de la cuisine méditerranéenne.

Introduite en Italie en 800 avant J.-C., sa culture s'étend au fur et à mesure que la civilisation gréco-latine agrandit son territoire sur le pourtour du Bassin méditerranéen.

Jusqu'au XV^e^ siècle utilisée essentiellement pour l'hygiène corporelle, les besoins du culte et les usages domestiques, l'huile d'olive se décline aujourd'hui en Espagne sous près de cinq cents marques... « La relance de l'huile d'olive s'accompagne d'une redécouverte des vertus diététiques de ce produit et de la multiplication des appellations qui vont parfois découper des territoires en autant de micro-terroirs associés à des moulins qui sont aussi remis en état » (*La politique du patrimoine*, de Marc Guillaume, 1980). Aujourd'hui, l'Espagne est le premier exportateur d'huile d'olive mais c'est en Italie, et notamment en Toscane, qu'Alain Ducasse s'approvisionne. Son auberge l'Andana consacre à la culture de l'olivier 50 hectares de son domaine et assure elle-même la production d'une huile extra-vierge délicieuse !

En France, la culture de l'olivier suit la même progression : « Depuis les années quatre-vingt-dix, l'engouement pour l'huile d'olive, conseillée par les médecins et remise en valeur avec le régime crétois, ne se dément pas. Les premiers AOC de Nyons (1994) et de Provence (1997) ont aussi relancé le secteur. Et en Languedoc-Roussillon, l'huile d'olive, quasi inexistante après 1956, représente aujourd'hui 15 % de la production nationale et se place en deuxième position, juste après la Provence (70 %). Grâce aux plans de relance nationaux, d'autres départements, Gard en tête et Pyrénées-Orientales en dernier, ont repris le dessus : de 300 tonnes en 1990, la production est passée à 800 en 2004. On espère atteindre les 1 000 tonnes l'année prochaine... » (*L'Express* du 19-7-2004).

La cuisine méditerranéenne – de "nouvelles vieilles cuissons" et des produits traditionnels revus – clôturera de belle manière la révolution gastronomique ouverte depuis la France par la nouvelle cuisine. Du A d'aubergine au Z de zucchine (courgette), du A d'aceite (olive) au Z de zeste du citron de Menton, le potager et les cuisines méditerranéennes ont colonisé le monde entier.

Ce Grand Livre de Cuisine d'Alain Ducasse,

consacré à la Méditerranée, est le fruit d'un travail de recherche, par des historiens confirmés, dont je doute qu'il existe un équivalent. L'ouvrage reprend toutes les régions des six pays de la Méditerranée occidentale et répertorie les recettes fondatrices des traditions culinaires de chacun. Plus de cinq cents recettes ont ainsi été sélectionnées.

Pour la partie espagnole, un travail de plusieurs mois que j'ai moi-même supervisé a permis de réunir, de Cadix à Girone, les Iles Baléares comprises, 135 recettes dont la tradition peut être deux fois millénaire et dont je me permets de vous donner quelques exemples, histoire de vous mettre l'eau à la bouche...

Vous trouverez ainsi une recette de garum du XVII^e^ siècle, dont Cadix était l'un des principaux fournisseurs sous l'Empire romain mais dont la formule exacte était tenue secrète par chaque usine de salaison à cette époque.

Il y a aussi ce "thon à la façon d'Ibiza", toujours d'influence arabe, avec dans les premiers rôles le citron et la cannelle, et dont la longue marinade, l'abondance des épices ou la double cuisson donnent à méditer sur la fraîcheur du poisson... Mieux datés, les *soldaditos de Pavia* (soldats de Pavie), dont le nom viendrait de leur couleur, qui évoque les uniformes jaunes des hussards espagnols qui avaient occupé la ville italienne de Pavie, en 1525. Autre jolie surprise du livre, l'*ajo blanco* de fèves sèches, un plat d'avant la Conquête de l'Amérique, quand la tomate était inconnue. On peut le considérer comme le père des gazpachos.

Venez donc à ce livre avec tout votre imaginaire... Goûtez à la succulence des produits, à la célébration des goûts premiers, des saveurs denses et ténues à la fois... Et si, assis à votre table, devant la reviviscence ducassienne d'un plat de Jerez ou de Fez, de la Ligurie ou du Latium, de Nice ou de Pézenas, vos rêves de terroirs prennent forme, ainsi que l'évocation de saveurs millénaires, je m'en réjouis.

Car au Louis XV, Alain Ducasse a réussi un formidable défi : redonner une identité culinaire forte à une cuisine méditerranéenne résolument moderne, inventive et évolutive, qui distille avec subtilité et malice l'air du brassage culturel...

« Pour convaincre », enseignait Alain Chapel, qui fut le maître de Ducasse, « une recette doit réaliser l'équilibre entre une tradition relative et une apparente nouveauté. Et le plaisir ne naît pas de l'habitude », ajoutait-il.

Sommaire

Agneau 14
Ail 56
Amande 58
Anchois 60
Anguille 78
Araignée 92
Artichaut 94
Asperge 108
Aubergine 112

Baudroie 136
Bécasse 150
Blette 154
Bœuf 166
Bouillon 182

Calamar 186
Canard 202
Cannelloni 212
Cardon 216
Carotte 220
Cèpe 224
Chapon 238
Châtaigne 240
Chevreau 242
Chien de mer 248
Chou 254
Chou-fleur 258
Citron 260
Colinot 262
Coquille Saint-Jacques 264
Courge 266
Courgette 268
Crevette 280

Daurade 284
Épinard 290
Escargot 292
Espadon 302

Fenouil 308
Feuille de vigne 310
Fève 314
Figue 328

Gambas 332
Grive 338
Haricot sec 348
Homard 358

Laitue 362
Langouste 366
Lapin 370
Lasagne 386
Légumes 388
Lièvre 422
Loup 428

Raie 696
Ravioli 698
Riz et risotto 710
Rouget 736

M-O

Maïs 440
Maquereau 442
Merle 446
Merlu 448
Mérou 452
Morue 454
Mulet 482
Œuf 488
Oignon 492
Olive 502
Orange 506

P

Pageot 512
Pain 514
Palombe 518
Palourde 522
Pansotti 524
Pâtes 528
Perdrix 578
Petit pois 582
Pigeon 584
Piment 590
Pizza 592
Pois chiche 596
Poissons 606
Poivron 628
Pomme de terre 642
Porc 656
Potiron 664
Poulet 668
Poulpe 680
Poutine 690

S

Saint-pierre 744
Salades 746
Salsifi 754
Sanglier 756
Sardine 760
Scarole 776
Seiche 778
Semoule 782

T

Taureau 800
Thon 804
Tomate 824

V-Y

Veau 836
Yaourt 870

D

872

Annexes

Condiments 1014
Bases 1019
Glossaire produits 1032
Glossaire termes 1048
Tableau des saisons 1051
Tableau quantitatif 1054
Sommaire recettes 1056
Index 1066
Auteurs 1078

Cordero a la moruna

Agneau à la mauresque

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie orientale

Nous nous sommes inspirés de la recette andalouse « Cordero a la moruna », typique d'Almeria et de Cordou mais d'influence maghrébine. Et nous y avons ajouté une garniture de légumes.

Ingrédients

Épaule d'agneau

1	épaule d'agneau
1	bâton de cannelle
7 g	de poivre noir
5 g	de graines de coriandre
12 g	de graines de fenouil sauvage
3 g	de quatre-épices
25 g	de gros raisins secs
4	oignons blancs
4	gousses d'ail
25 cl	de jus d'agneau (voir bases)
	bouillon de volaille (voir bases)
50 g	d'amandes de Provence
	huile d'olive
	sel

Légumes

2	grosses carottes fanes
2	courgettes trompettes
8	cébettes
4	navets moyens
4	artichauts violets
8	petits fenouils fanes
	bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de l'agneau

Casser au couteau la jointure de l'articulation de l'épaule. Saler celle-ci.

Piler toutes les épices. Les mélanger. Mettre les raisins secs à tremper.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Saler l'épaule et la faire colorer de tous côtés. L'égoutter et la saupoudrer de la moitié des épices. Réserver.

Éplucher les oignons blancs et les couper en quatre. Claquer les gousses d'ail. Les ajouter dans la cocotte. Les poudrer du reste d'épices, saler. Bien les faire suer. Remettre l'épaule. Égoutter les raisins et les ajouter. Mouiller avec 20 cl de jus d'agneau et compléter à hauteur avec du bouillon de volaille. Porter à ébullition. Couvrir la cocotte et enfourner à 120 °C. Arroser souvent.

Au bout de 1 heure, retirer le couvercle. Cuire encore 1 heure en continuant à arroser. L'épaule doit être fondante, les raisins gorgés de jus et les oignons bien caramélisés. Compléter éventuellement de jus d'agneau et bien la glacer.

Retirer du four et laisser tiédir à couvert.

Monder les amandes. Les torréfier à sec dans une poêle ou au four. Réserver.

Préparation des légumes

Éplucher et couper les carottes et les courgettes en biseaux, les navets et les artichauts en deux, les cébettes en tronçons de 8 cm. Enlever les premières feuilles des fenouils, les garder entiers.

Dans un sautoir, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Mettre les artichauts. Les laisser suer 1 à 2 minutes. Ajouter les fenouils et les laisser suer de même. Ajouter les carottes, couvrir et cuire à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter les navets et les cébettes et cuire 2 minutes. Saler légèrement. Continuer la cuisson à couvert. Ajouter les courgettes et une larme de bouillon de volaille pour empêcher d'attacher. Vérifier la cuisson à la pointe du couteau. Rectifier l'assaisonnement.

Finition
Présentation

Sortir les épaules de la cocotte. Retirer délicatement l'os de la palette. Rectifier en épices, sel et poivre. Vérifier que le jus soit épais, bien concentré et corsé.

Dresser l'épaule d'agneau au centre d'un plat : la napper de jus avec les oignons et les raisins. Ajouter les légumes en-dessous. Parsemer les amandes torréfiées.

Abbachio alla romana

Agneau de lait à la romaine

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Les Romains aiment l'agneau de lait qu'en dialecte local, ils nomment « Abbachio ». L'« Abbachio alla romana » utilise le train de côtes et les rognons simplement découpés en morceaux. Nous avons ajouté des ris, allégé la cuisson et rehaussé le plat d'ail confit.

Ingrédients

Agneau

2	coffres d'agneau de lait
8	pommes de ris d'agneau
4	rognons
20 g	de beurre
12	gousses d'ail confit (voir bases)
	huile d'olive
	Sel, poivre

Condiment anchois/ romarin/vinaigre

1	gousse d'ail
2	branches de romarin
2	anchois à l'huile d'olive
3 c. à s.	de vinaigre de vin
12	grains de poivre noir

Préparation du condiment

Frotter le mortier avec une gousse d'ail épluchée. Effeuiller le romarin. Le piler. Ajouter les anchois et piler jusqu'à ce qu'ils soient en pâte. Diluer avec le vinaigre. Ajouter une douzaine de grains de poivre grossièrement concassés. Réserver.

Préparation de l'agneau

Retirer la colonne vertébrale des coffres, les parer et égaliser le haut des côtes. Détailler les coffres de façon à faire 3 côtes par personne.

Blanchir les pommes de ris d'agneau et les refroidir aussitôt. Les éplucher. Les sécher sur un torchon.

Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive. Saisir les côtes d'agneau en plusieurs fois, les tenir rosées, les réserver sur une grille.

Rajouter un peu d'huile et de beurre dans la poêle. Dorer les rognons et les ris. Débarrasser. Tenir au chaud.

Finition et Présentation

Faire tiédir les gousses d'ail confit.

Dans une très grande poêle, faire fondre un peu de beurre avec de l'huile d'olive. Rassembler les côtes, les rognons et les ris. Arroser et mélanger.

Égoutter les gousses d'ail confit tièdes. Hors du feu, les ajouter dans la poêle ainsi que le condiment anchois/romarin/vinaigre.

Dresser les côtes sur l'assiette, rognons et ris à côté. Répartir l'ail confit par-dessus. Napper avec le condiment.

Costelette di agnello alla calabrese

Carré d'agneau de lait

à la **calabraise**

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

Recette ménagère simple, les « Costelette di agnello alla calabrese » sont assez représentatives de ce que pouvait être un « second plat » d'un repas de fête dans la société paysanne. Nous l'avons un peu épurée.

Ingrédients

Agneau

4	CARRÉS D'AGNEAU DE LAIT
1	BRANCHE DE ROMARIN
20 G	DE BEURRE
10 CL	DE JUS D'AGNEAU (VOIR BASES)

Garniture de légumes

500 G	DE TOMATES BIEN MÛRES
2	POIVRONS ROUGES
2	POIVRONS JAUNES
1	GROS OIGNON BLANC
1/2	BOUQUET DE PERSIL PLAT
1 OU 2	PEPERONCINO (SELON SA FORCE)
12	OLIVES VERTES
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation de la garniture

Monder les tomates, les couper en quatre et les épépiner. Brûler la peau des poivrons. Les éplucher immédiatement et les découper en lanières de 1,5 x 5 cm. Éplucher et couper l'oignon en deux puis en demi-rouelles. Concasser le persil plat, le réserver.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faire suer l'oignon et le peperoncino pendant 2 minutes. Ajouter les poivrons, faire suer encore 2 minutes puis ajouter les tomates. Saler et faire compoter au four à 150 °C à couvert, pendant une 1/2 heure sans remuer. Poursuivre la cuisson à découvert pendant 30 à 40 minutes en remuant de temps en temps délicatement.

Préparation de l'agneau

Conserver les carrés entiers, parer les extrémités. Saler.

Poêler les carrés à l'huile d'olive avec une branche de romarin, 3 minutes de chaque côté. Les terminer avec une noix de beurre moussant, à feu doux en les arrosant bien.

Finition - Présentation

Ajouter les olives vertes et le persil concassé dans la cocotte. Rectifier l'assaisonnement. Chauffer le jus d'agneau.

Couper chaque carré en trois et les dresser sur la marmelade. Bien poivrer. Saucer d'un cordon de jus d'agneau.

Carré d'agneau de lait aux cardons

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

L'« Agnello ai cardi », plat de la région des Pouilles, est un solide navarin lié avec une sauce aux œufs et au fromage. Nous en avons gardé l'essentiel mais en le cuisinant à notre façon.

Ingrédients

Agneau

2 kg	de carré d'agneau
1	jaune d'œuf

Garniture de cardons et tomates

4	tomates
1 kg	de cardons
80 g	de beurre
1	gousse d'ail
5 cl	de jus d'agneau
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
5	brins de persil en pluches
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des carrés d'agneau

Parer les carrés d'agneau en laissant la graisse du côté de l'os. Inciser celle-ci.

Préparation et cuisson des cardons

Éplucher les côtes de cardons. Les couper en tronçons de 7 cm de long.

Faire fondre le beurre dans un sautoir. Verser les cardons. Les cuire au beurre moussant, à couvert, dans leur eau de végétation pendant 10 minutes. Saler légèrement. Mouiller au jus d'agneau et bouillon de volaille juste à hauteur. Cuire doucement.

Préparation et cuisson des tomates

Monder les tomates, les couper en quatre et les épépiner. Les assaisonner de sel, poivre et huile d'olive.

Disposer les quartiers sur une plaque. Enfourner à 150 °C pendant 10 minutes. Réserver au chaud.

Cuisson de l'agneau

Rôtir les carrés d'agneau au four à 200 °C, gras contre la plaque pendant 5 minutes jusqu'à ce que celui-ci soit croustillant. Retourner les carrés et cuire encore pendant 5 minutes.

Les laisser reposer sur une grille.

Finition et Présentation

Réchauffer l'agneau pendant 3 minutes au four à 180 °C. Le découper.

Dresser les cardons en volume avec les tomates en conservant leur forme.

Parsemer de feuilles de persil. Ajouter l'agneau.

Dans le sautoir des cardons et hors du feu, ajouter le jaune d'œuf. Le mélanger. Verser un cordon de sauce autour des cardons et de l'agneau. Servir immédiatement.

Cervelles épicées en aigre-doux

Pour 4 personnes

Maroc

La « Cervelle à la chermoula » est un plat cuisiné par les femmes en période de Ramadan. Coupée en petits morceaux, la cervelle de mouton est cuite en tagine, avec une chermoula à base de piments, de cumin et de vinaigre. Nous nous en sommes inspirés et l'avons transformée.

Ingrédients

4	cervelles d'agneau
5	échalotes grises
6	olives violettes
10 g	de miel de pays
3 g	de raz-al-Hanout
1 c. à c.	d'harissa (voir condiments)
3 cl	de vinaigre de Xérès
1	branche de coriandre
1	branche de persil
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des cervelles

Mettre les cervelles à dégorger à l'eau courante pendant une journée.

Enlever les membranes. Sécher les cervelles sur un linge. Les réserver à température ambiante.

Cuisson des cervelles

Éplucher et ciseler les échalotes. Prélever des copeaux sur les olives en les coupant de chaque côté du noyau. Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Saler les cervelles, les saisir et les faire dorer de tous côtés. Les décanter sur une grille. Les maintenir au chaud.

Dans le même sautoir, ajouter les échalotes. Les suer à feu doux. Ajouter le miel, suer encore un peu. Ajouter le raz al Hanout, les olives et l'harissa. Mélanger. Déglacer au vinaigre de Xérès.

Remettre les cervelles dans le sautoir. Terminer la cuisson pendant 5 minutes au minimum en les arrosant régulièrement.

Finition et Présentation

Rectifier l'assaisonnement. Laver, effeuiller et concasser le persil et la coriandre. Les ajouter.

Dresser les cervelles sur les assiettes. Les napper de sauce.

Servir chaud avec des courgettes au cumin (page 268).

briks à la viande

Doigts de Fatima

Pour 4 personnes

Algérie

La feuille de « brick » (ou de « brik ») a été importée par les Turcs dans les pays du Maghreb. Chaque pays en a donc fait bénéficier sa cuisine. La méthode algérienne est appelée « bourek ». Nous avons respecté la recette originelle de ces Doigts de Fatima.

Ingrédients

400 g	d'épaule d'agneau
1	oignon blanc
6 g	de graines de coriandre
1	piment oiseau
5 g	de gingembre frais
2	branches de coriandre
40 g	de beurre
5 g	de cannelle en poudre
2	jaunes d'œufs
10	feuilles de brik
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la farce

Parer et hacher l'épaule d'agneau. Éplucher et ciseler finement l'oignon. Concasser les graines de coriandre. Fendre en deux le piment. Râper le gingembre frais. Laver, effeuiller et concasser la coriandre.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive et une noisette de beurre. Suer l'oignon sans le colorer pendant 2 minutes. Ajouter la viande, la moitié de la coriandre en poudre, le piment, la cannelle et une pincée de sel. Faire revenir rapidement en remuant jusqu'à ce que la viande soit cuite. Débarrasser dans un plat. Refroidir. Ajouter le gingembre, les jaunes d'œufs et l'autre moitié de la coriandre concassée. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des doigts de Fatima

Couper les feuilles de brik en deux. Au pinceau, badigeonner légèrement de beurre chaque demi-feuille.

Sur chacune d'elles, déposer une cuillerée à soupe de farce au centre. Replier les bords sur la farce. Rouler la demi-feuille sur elle-même en forme de cigare. Bien souder.

Cuisson des doigts de Fatima

Dans une poêle, verser un peu d'huile d'olive. La chauffer avec une noisette de beurre. Cuire les doigts de Fatima 4 à 5 minutes de chaque côté : ils doivent être bien croustillants. Les égoutter et les éponger sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Dresser les doigts de Fatima dans les assiettes ou dans un plat. Parsemer du reste de coriandre concassée. Servir en entrée ou en amuse-bouche pour l'apéritif.

Gigot d'agneau

piqué d'**anchois** au **vin rouge** et **oignons grelots**

Pour 6 personnes

France / Languedoc

Les recettes de « Carbonnade à la Languedocienne » datent de la première moitié du XVIIIe siècle. Il s'agissait au départ d'un solide plat de mouton aux oignons, cuit à l'étouffé. Progressivement les oignons ont été remplacés par les pommes de terre. Nous nous sommes inspirés du mélange de produits et de saveurs de cette carbonnade.

Ingrédients

1	gigot d'agneau de 2,5 kg
4	filets d'anchois à l'huile
	sarriette
1	bouteille de vin rouge du Languedoc
1 kg	de pommes de terre nouvelles
1	tête d'ail
300 g	de poitrine de porc séchée poivrée
500 g	de petits oignons grelots
10 g	de sucre semoule
100 g	de beurre
10 cl	de jus d'agneau (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du gigot

Parer le gigot. Couper les anchois en deux. Les piquer régulièrement de tous côtés dans le gigot.

Mélanger un filet d'huile, un peu de vin rouge et de sarriette. Enduire et frotter le gigot de ce mélange. Le laisser mariner pendant 2 à 3 heures à température ambiante dans un plat filmé.

Préparation des légumes

Laver et sécher les pommes de terre dans un torchon. Détacher les gousses d'ail en ne conservant qu'une seule peau. Ne pas les éplucher.

Couper la poitrine de porc en tranches de 1 cm d'épaisseur et recouper ces tranches en lardons de 2 cm.

Éplucher les petits oignons. Les mettre dans un cul de poule avec sel et sucre. Les brasser à la main pour bien les enduire.

Cuisson de l'agneau

Sur une plaque, colorer le gigot salé à l'huile d'olive. Enfourner à 180 °C.

Au bout de 20 minutes de cuisson du gigot, dégraisser aux trois-quarts et ajouter les petits oignons autour. Dès qu'ils commencent à colorer, verser peu à peu le vin rouge en le laissant réduire entre chaque ajout. Bien arroser chaque fois.

Cuisson des pommes de terre

Dans un sautoir, faire revenir le lard avec un filet d'huile d'olive. Dès qu'il est coloré, ajouter le beurre et le faire mousser. Verser les pommes de terre, remuer. Ajouter les gousses d'ail. Remuer et saler. Cuire à couvert pendant 10 minutes puis à découvert pendant 10 autres minutes. En fin de cuisson, débarrasser dans une passoire ou sur une grille. Couvrir d'un papier d'aluminium.

Finition et Présentation

Ajouter le jus d'agneau dans la plaque du gigot. Continuer à arroser. Sonder le gigot avec une aiguille à brider : si elle ressort tiède (45 °C), le gigot est cuit. Le laisser reposer sur une grille pendant au moins 15 minutes.

Débarrasser les petits oignons et la sauce dans une sauteuse. Récupérer le jus du repos du gigot, l'ajouter dans la sauteuse.

Réchauffer le gigot au four pendant 5 minutes à 180 °C.

Réchauffer les pommes de terre et le lard à la poêle antiadhésive à sec.

Dresser le gigot dans un plat chaud. Le napper du jus. Disposer les pommes de terre, l'ail et les lardons autour.

Abbacchio arrosto

Gigot d'agneau de lait rôti

galette de **pommes de terre, mesclun d'herbes**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

L' « Abbacchio arrosto » (agneau de lait rôti) est une recette originaire du Latium. Lardée de brins de romarin, la viande est cuite au four dans un plat enduit de saindoux, entourée de pommes de terre coupées en gros morceaux. Nous avons transformé les pommes de terre en galette et avons accompagné ce plat d'un mesclun d'herbes.

Ingrédients

1	gigot d'agneau de lait de 1 kg
	piment d'Espelette
1	branche de romarin
2	gousses d'ail
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)

Galette de pommes de terre

1 kg	de pommes de terre Belle de Fontenay
	peperoncino
2	brins de thym
150 g	de poitrine de porc poivrée séchée
6	cébettes
10 g	de beurre

Mesclun d'herbes

50 g	de mesclun (page 750)
50 g	de riquette sauvage
50 g	de laiteron
50 g	de mâche
1/2	botte de cerfeuil
1/2	botte d'estragon
1/2	botte de marjolaine
1/2	botte de ciboulette
1 c à s	de jus d'agneau (voir bases)
1 c à s	de vinaigre de Barolo (ou de vin rouge)
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du gigot

Mettre le gigot dans un plat en terre. Le frotter de romarin et de piment d'Espelette et l'enduire d'huile d'olive. Ajouter les gousses d'ail écrasées. Filmer et réserver au frais une journée.

Préparation de la galette de pommes de terre

Éplucher les pommes de terre, les laver, les sécher et les tailler en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Les mettre dans un saladier, les assaisonner de peperocino, sel, fleur de thym, huile d'olive. Réserver.

Couper la poitrine de porc en tranches de 1 mm d'épaisseur. Laver et couper les cébettes en sifflets.

Beurrer un plat de 20 cm de diamètre. Le chemiser avec les tranches de poitrine : disposer celles-ci en rosace à partir du centre ; les faire se chevaucher légèrement et dépasser du plat sur 3 cm.

Tapisser en rosace le fond du plat de pommes de terre. Parsemer de cébettes. Monter une deuxième couche, parsemer de cébettes. Renouveler l'opération jusqu'à ce que le plat soit rempli.

Rabattre les tranches de poitrine sur les pommes de terre. Verser l'huile restante dans le saladier. Ajouter une noix de beurre. Couvrir le plat. Enfourner à 140 °C pour 30 à 45 minutes jusqu'à ce que ces pommes de terre soient fondantes (piquer pour s'assurer de la cuisson).

Préparation du mesclun d'herbes

Laver, sécher et effeuiller mesclun, riquette sauvage, laiteron, mâche, cerfeuil et estragon. Réserver.

Cuisson du gigot

Cuire le gigot à la broche - ou dans un plat à rôtir à l'huile d'olive, au four à 180 °C pendant
30 minutes environ en l'arrosant souvent. Il doit être cuit à point. Le laisser reposer sur une grille pendant 10 minutes, couvert d'un papier d'aluminium.

Finition et Présentation

Assaisonner le mesclun d'herbes, d'huile d'olive, de jus d'agneau et de vinaigre de Barolo, sel et poivre du moulin. Le dresser dans un saladier.

Chauffer le jus d'agneau et le verser dans une petite saucière chaude. Dresser le gigot sur un plat chaud. Démouler les pommes de terre et les dresser à côté ou sur un autre plat.

M'rouzia

Pour 4 personnes

Maroc

La M'rouzia, mouton confit aux raisins secs et aux amandes, est un plat particulier à l'Aïd el Kébir, très épicé pour pouvoir se conserver plusieurs semaines dans une jarre. Nous avons diminué les épices, allégé sa cuisson.

Ingrédients

1	épaule d'agneau de plus de 1,5 kg
5 g	de raz-al-Hanout
80 g	de raisins secs
2	oignons blancs de 80 g
40 g	de gingembre frais
50 g	de miel de romarin
4	pistils de safran
1	gousse d'ail
10 cl	de jus d'agneau (voir bases)
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
80 g	d'amandes grises mondées
	huile d'olive, sel, poivre

Préparation de l'agneau

Désosser entièrement l'épaule, la parer. La rouler et la ficeler.

La mettre dans un plat. L'assaisonner de sel et de raz-al-Hanout. L'enduire d'huile d'olive. La filmer. La laisser mariner pendant 1 heure au frais.

Préparation de la M'rouzia

Mettre les raisins secs à tremper dans de l'eau tiède pendant 30 minutes.

Éplucher les oignons et le gingembre. Les ciseler.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire dorer l'épaule sur toutes ses faces. La décanter.

Dans cette même cocotte, dorer les oignons. Ajouter le gingembre, l'huile du plat de marinade et le miel. Mélanger.

Égoutter les raisins. Remettre l'épaule dans la cocotte. Ajouter les raisins, le safran et la gousse d'ail claquée.

Mouiller avec le jus d'agneau et le tiers du bouillon de volaille.

Cuire au four à 150 °C à découvert pendant 2 heures à 2 h 30. Ajouter de temps en temps du bouillon. Arroser régulièrement.

Finition et Présentation

Au terme de la cuisson l'épaule doit être fondante et le jus onctueux.

Griller les amandes. Les concasser.

Dresser l'épaule dans un plat. Parsemer par-dessus les amandes grillées. Donner un bon tour de moulin à poivre. Saucer d'un cordon de jus.

Accompagner ce plat avec des petits pâtés à la vapeur tlitlou aux cébettes (page 794).

Petits pâtés de Pézenas

Pour 100 à 120 petits pâtés

France / Languedoc

Selon la légende, les petits pâtés de Pézenas furent créés par le cuisinier de Lord Clive, ancien gouverneur des Indes, qui, au cours d'un voyage choisit de séjourner à Pézenas, au Château de Larzac, au cours de l'hiver 1766. Nous avons conservé la recette traditionnelle.

Ingrédients

Pâte

1 kg	de farine de froment
4	jaunes d'œufs
10 g	de sel
200 g	de beurre

Farce

500 g	de gigot
750 g	de graisse de rognon
250 g	de cédrat, citron et quartiers d'orange confits
2	zestes de citron
1 kg	de cassonade de sucre roux
3	œufs pour dorer
	beurre clarifié
	sel

Préparation de la farce

Enlevez la peau et la graisse du gigot. Le hacher finement.

Éplucher la graisse de rognon. La hacher. La mélanger, en hachant toujours, avec le gigot jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réserver.

Hacher ensuite le cédrat, le citron, les quartiers d'orange confits, et le zeste de citron. Les mélanger à la farce.

Ajouter la cassonade de sucre roux. Saler. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.

La laisser macérer au frais et au sec pendant 48 heures.

Préparation de la pâte

Mettre la farine sur le plan de travail. Creuser une fontaine.

Délayer les jaunes d'œufs avec 5 cl d'eau froide. Les verser dans la fontaine.

Dans une casserole, verser 40 cl d'eau, ajouter le sel et le beurre coupé en petits morceaux. Porter à ébullition, arrêter dès le premier bouillon.

Verser peu à peu dans la fontaine en remuant énergiquement pour ne pas cuire les jaunes. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. La rassembler en boule. La couvrir d'un linge. La laisser reposer 15 à 20 minutes.

Allonger la pâte au rouleau sur une épaisseur de 6 mm.

La détailler avec un emporte-pièce rond uni de 5 à 6 cm de diamètre. Empiler les morceaux par 10.

Rassembler les débris de pâte en boule. Réserver.

Sur un petit rouleau de 2 cm de diamètre, placer chaque disque de façon à le façonner en un cylindre. Avec le pouce et l'index, élargir la base du petit pâté. Le retirer du rouleau, le poser et lui donner du pied en appuyant légèrement.

Allonger la pâte réservée sur une épaisseur de 4 mm. Avec un emporte-pièce rond de 2,5 cm, la détailler en rondelles.

Préparation des petits pâtés

Sur une rondelle de pâte, placer un cylindre en soudant bien les bords et le fond avec un doigt mouillé d'eau.

Avec une petite cuillère, remplir aux trois-quarts le cylindre de farce.

Poser une autre rondelle de pâte dessus, comme un couvercle. Bien la souder.

Avec la pointe d'un couteau, percer le couvercle de trois petits trous réguliers.

Disposer les petits pâtés sur des plaques. Les laisser sécher 24 heures.

Finition et Présentation

Dorer le dessus des petits pâtés au pinceau. Les ranger sur des plaques graissées de beurre clarifié.

Enfourner pour 30 minutes à 220 °C. A la sortie du four, les petits pâtés doivent être bien dorés.

Les servir chauds ou froids.

Pieds d'agneau farcis

pommes de terre écrasées à l'**huile d'olive**

Pour 4 personnes

Louis XV

Cette recette est née d'une réflexion un jour où nous cherchions une garniture pour un carré d'agneau et où, comme bien des cuisiniers du Sud, nous avions envie de pieds et paquets ! Et du coup, nous avons imaginé des montages différents. De simples pommes de terre s'imposaient pour accompagner ces pieds qui se veulent rustiques.

Ingrédients

Pieds d'agneau

8	pieds d'agneau
20 g	de farine
1	citron

Farce

500 g	de crépine d'agneau ou de porc
100 g	de morilles fraîches
1/2	cœur d'agneau de lait
2	rognons d'agneau de lait
50 g	de foie d'agneau de lait
50 g	de ris d'agneau de lait
10 g	de beurre
10 cl	de jus d'agneau (voir bases)
50 g	de chair d'agneau
1/2	cervelle de veau
	poivre mignonnette
	piment d'Espelette
2	brins de thym

Pommes de terre

800 g	de pommes de terre Mona Lisa de montagne à chair jaune
4	brins de persil
4	brins de cerfeuil
4	brins de ciboulette
10 cl	de fond blanc
	huile d'olive de Nice ou de Ligurie
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des pieds

Les laver et les flamber. Les blanchir et les rafraîchir sous l'eau courante.

Mettre la farine dans un chinois. Faire couler 1 litre d'eau dans une casserole par-dessus en délayant pour que toute la farine passe bien. Presser le jus d'un 1/2 citron et l'ajouter. Ajouter l'autre moitié de citron. Saler. Mettre les pieds dans la casserole. Porter à ébullition. Cuire à frémissements pendant 1 heure. Vérifier la cuisson en prenant un pied : l'os doit se détacher sous la pression de la main. Les laisser tiédir dans la casserole.

Préparation de la farce

Rincer soigneusement la crépine dans l'eau. Laver les morilles.

Détailler le cœur, les rognons, le foie et les ris en dés de 5 mm de côté.

Les poêler à l'huile d'olive. Égoutter. Réserver.

Détailler de même les morilles. Les étuver dans le beurre moussant, saler légèrement. Cuire à feu doux et à couvert. Quand elles ont rendu l'eau de végétation, enlever le couvercle et réduire complètement le jus. Mouiller avec 2 cl de jus d'agneau, donner une ébullition, réduire pour enrober les champignons. Ajouter dans les abats. Laisser refroidir.

Hacher la chair d'agneau et la cervelle de veau à cru. Lier les abats avec ce mélange. Assaisonner de sel, poivre mignonnette, piment d'Espelette et fleur de thym. Laisser bien refroidir.

Montages des pieds

Désosser les pieds en les gardant toujours au tiède. Retirer tous les petits osselets et cartilages. Réserver les pieds dans un plat au tiède : ils ne doivent pas se figer.

Égoutter et presser la crépine. L'étaler sur un torchon.

Montage en boudin. Sur la crépine, disposer un pied ouvert peau contre la crépine. Saler et poivrer légèrement. Déposer un petit boudin de farce au centre. Refermer le pied et l'envelopper juste ce qu'il faut de crépine. Ficeler. Farcir ainsi tous les pieds. Réserver.

Montage en cercle. Etaler la crépine dans un emporte-pièce de 8 cm. Le remplir de farce. Replier la crépine par-dessus en fermant bien. Retirer l'emporte-pièce.

Préparation des pommes de terre

Laver les pommes de terre. Les cuire à la peau dans de l'eau bouillante salée.

Les éplucher et les déposer dans un saladier au chaud.

Cuisson des pieds d'agneau

Mettre les pieds dans un sautoir avec un peu d'huile d'olive. Les dorer délicatement. Dégraisser. Ajouter 5 cl de jus d'agneau et glacer les pieds en les arrosant fréquemment. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Laver, essorer le persil, le cerfeuil et la ciboulette. Effeuiller et concasser persil et cerfeuil. Couper la ciboulette en bâtonnets de 3 cm.

Écraser les pommes de terre à la fourchette avec le fond blanc et plus ou moins d'huile d'olive selon le goût. Ajouter les herbes. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser les pieds sur les assiettes. Ajouter les pommes de terre à côté et entourer d'un cordon.

Pieds et paquets comme à Marseille

Pour 4 personnes

France / Provence

Une des « authentiques » recettes de pieds et paquets, plat traditionnel de Marseille et de ses environs, que nous avons un peu allégée.

Ingrédients

1 kg	de tripes d'agneau
	vinaigre
8	pieds d'agneau

Farce des tripes

100 g	de poitrine de porc séchée
1	bouquet de persil plat
2	gousses d'ail
40 g	de mie de pain
1	oignon blanc
40 g	de parmesan râpé

Garniture

2	carottes
1	oignon blanc
1	gros poireau
1	branche de céleri
400 g	de tomates
1	gousse d'ail
10	grains de poivre noir
1	feuille de laurier
5	brins de thym
1/2 l	de vin blanc
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
1	zeste d'orange
1	citron
	huile d'olive
	gros sel
	sel, poivre du moulin

Préparation des tripes

Nettoyer les tripes. Les faire dégorger 3 à 4 heures dans de l'eau vinaigrée et renouvelée plusieurs fois. Les tailler en 12 rectangles de 8 x 10 cm. Les égoutter sur une grille. Réserver.

Préparation des pieds

Nettoyer les pieds et les flamber. Les mettre dans une casserole remplie d'eau froide, porter à ébullition. Laisser bouillir 5 minutes. Égoutter, rafraîchir et débarrasser.

Préparation de la farce des paquets

Couper la poitrine en fine julienne. Concasser le persil plat. Éplucher et hacher l'ail. Tamiser la mie de pain. Éplucher et ciseler l'oignon.

Faire sauter les lardons dans un peu d'huile d'olive. Les égoutter. Dans le gras des lardons, faire suer l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter la chapelure et la faire blondir. Débarrasser dans un saladier. Ajouter le persil concassé, le parmesan, un filet d'huile d'olive, saler, poivrer. Travailler la farce jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Réserver.

Montage des paquets

Étaler les carrés de panses sur un torchon. Avec un couteau effilé, inciser le coin droit en haut, sur 3 cm, comme une boutonnière. Placer une noix de farce au centre. Rabattre le coté gauche au ras de l'incision. Plier le bas et passer le coin droit du bas dans la boutonnière. Par sécurité, maintenir chaque paquet en le ficelant bien serré. Réserver.

Préparation de la garniture

Éplucher carottes, oignon, poireau et céleri. Garder seulement le blanc du poireau. Réserver le vert. Tailler ces légumes en biseaux d'une épaisseur d'un 1/2 cm environ. Les faire suer à l'huile d'olive 15 minutes environ. Réserver.

Monder et épépiner les tomates, les couper en quatre. Claquer l'ail. Mettre les tomates et l'ail dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, saler légèrement. Les faire fondre à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient en marmelade.

Enfermer les grains de poivre noir dans une mousseline. Préparer un bouquet garni avec deux verts de poireau, le laurier et un brin de thym. Effeuiller le thym restant.

Cuisson des pieds et paquets

Dans une cocotte de 20 à 25 cm, étaler une couche de garniture, ajouter les pieds, le bouquet garni et la bourse de poivre. Saler, parsemer un peu de fleur de thym. Étaler une cuillerée de tomates sur les pieds. Ajouter par-dessus le reste de la garniture. Ranger les paquets, ajouter le reste de tomate, un peu de sel et la fleur de thym restante.

Mouiller de vin blanc à mi-hauteur. Donner une ébullition, baisser le feu et laisser bouillir 5 minutes. Ajouter du bouillon de volaille à hauteur, donner une ébullition. Enfourner pour 4 heures à 100/120 °C. La cuisson est terminée quand l'os du pied s'élimine à la pression de la main.

Laisser ensuite tiédir.

Finition et Présentation

Retirer délicatement les paquets. Ôter le bouquet garni et le poivre. Sortir les pieds et en éliminer l'os principal. Réduire la sauce si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.

Remettre les pieds et paquets dans la cocotte. Râper par-dessus le zeste d'un demi-citron et d'un quart d'orange. Ajouter un petit jus de citron pour éclaircir les saveurs de la sauce.

Dresser les pieds et paquets sur les assiettes. Répartir la garniture avec la sauce. Déguster bien chaud.

Ragoût d'abats d'agneau de lait

gnocchi de **pommes de terre de montagne**

Pour 4 personnes

Louis XV

Les abats sont ceux d'un agneau de lait des Pyrénées, de la race Manech, celui que nous préférons entre tous pour sa qualité constante. Parfaitement abattu, refroidi rapidement, avec une cavité thoracique impeccable, c'est un vrai grand produit. Quant à « lu gnocchi », ils sont typiques de la cuisine niçoise : le choix de la pomme de terre est l'élément déterminant pour une parfaite tenue de la pâte.

Ingrédients

Gnocchi de pommes de terre

500 g	de pommes de terre Mona Lisa (à chair jaune de montagne)
125 g	de farine type 45
1	œuf
	noix muscade
	huile d'olive
25 g	de parmesan

Ragoût d'abats

4	rognons d'agneau de lait
100 g	de ris d'agneau
1	foie d'agneau
2	cœurs d'agneau
1	oignon blanc
2	brins de thym
1/2	gousse d'ail
20 g	de beurre
20 cl	de vin rouge
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)
	bouillon de volaille (voir bases)
	piment d'Espelette
12	olives de Nice
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation et cuisson des gnocchi

Cuire les pommes de terre en robe des champs dans de l'eau bien salée. Les éplucher tout de suite dès qu'elles sont cuites. Les passer au tamis, ajouter l'œuf et la farine en pluie. Assaisonner de noix muscade, sel et poivre. Travailler la pâte pour la rendre juste homogène et pouvoir la mettre en boule.

Avec une corne, prélever un morceau de pâte, le rouler sous la paume pour former un boudin. Le couper en petits bouts. Marquer chacun avec les dents d'une fourchette. Continuer ainsi jusqu'à ce que toute la pâte soit épuisée.

Plonger les gnocchi dans de l'eau frémissante salée. Les retirer dès qu'ils remontent et les plonger immédiatement dans de l'eau glacée. Les égoutter tout de suite sur un torchon.

Dès qu'ils sont secs, les mettre dans un récipient et les enduire d'huile d'olive afin qu'ils ne se collent pas. Réserver.

Finition et Présentation

Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole.

Plonger la moitié des gnocchi dans l'eau frémissante pour les réchauffer. Les égoutter et les mettre dans un plat. Les poudrer de parmesan. Mettre le plat sous la salamandre pour dorer les gnocchi.

Renouveler l'opération avec l'autre moitié.

Dresser le ragoût dans des assiettes. parsemer de gnocchi. Arroser d'un cordon de jus.

Préparation du ragoût d'abats

Couper les rognons en quatre, les pommes de ris en deux. Éplucher le foie et le couper en cubes de 2 cm de côté. Couper le cœur en quatre. Éplucher et ciseler l'oignon. Effeuiller le thym. Éplucher et hacher l'ail.

Dans une cocotte, faire suer les rognons, les ris, le foie et le cœur avec de l'huile d'olive et le beurre. Ajouter l'oignon, la fleur de thym et l'ail haché.

Mouiller avec le tiers du vin rouge. Réduire. Répétez l'opération encore deux fois.

Ajouter le jus d'agneau. Saler, poivrer. Cuire 5 minutes et ajouter une larme de bouillon de volaille. Avec un pinceau humide, rassembler les sucs sur les cotés de la cocotte.

Rectifier l'assaisonnement. Ajouter du piment d'Espelette et les olives. Réserver au chaud.

Rognons blancs d'agneau panés

artichauts épineux **poêlés**

Pour 4 personnes

France / Nice

« Li bala dé mouton » sont très appréciés par les Niçois. Nous avons respecté le principe de cette recette simple en ajoutant juste quelques aromates dans la chapelure. La saveur des artichauts se marie bien avec la finesse des rognons blancs.

Ingrédients

Rognons blancs

1	zeste de citron
4	branches de persil plat
4	brins de thym
1/2	gousse d'ail
	chapelure
8	testicules d'agneau
	farine
2	œufs
10 g	de beurre

Artichauts

8	artichauts épineux
1	citron
4	branches de persil plat
2	citrons de Menton
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts en conservant le plus possible de feuilles et de pied. Les réserver dans de l'eau citronnée. Laver, sécher, effeuiller le persil.

Préparation des rognons blancs

Râper le zeste du citron, concasser le persil, effeuiller le thym, éplucher et hacher l'ail. Mélanger tous ces ingrédients avec de la chapelure.

Peler les rognons blancs, les couper en deux. Les paner successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure parfumée.

Cuisson des artichauts

Égoutter les artichauts, les couper en deux, retirer éventuellement le foin. Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Faire sauter les artichauts. Saler. Dès qu'ils sont bien colorés, sécher la poêle avec du papier absorbant pour bien dégraisser. Ajouter alors les feuilles de persil.

Finition et Présentation

Cuire les rognons blancs dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et le beurre.

Les dresser sur les assiettes, entourer d'artichauts. Couper les citrons de Menton en deux. Les envelopper dans une gaze. Les disposer à côté.

Tajine aux cardons

Pour 4 personnes

Maroc

« Kanaria » est une des ancestrales recettes marocaines de tajine, composée de mouton et de cardons. Nous l'avons rehaussée de tomates confites, adoucie avec quelques pommes de terre.

Ingrédients

Agneau

1	épaule d'agneau de 2 kg
2	oignons blancs de 100 g
1	citron confit (page 260)
1	pincée de safran
1 c. à c.	de gingembre en poudre
2	gousses d'ail
1	tomate
1 L	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cL	de jus d'agneau (voir bases)

Légumes

1 kg	de cardons
1	citron
500 g	de petites pommes de terre
100 g	d'olives vertes amères
12	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation de l'agneau

Désosser l'épaule et la couper en seize morceaux. Émincer les oignons.

Couper le citron confit en quatre morceaux. Dans un plat, mélanger un peu d'huile d'olive, le safran, le gingembre, la pulpe de citron confit, les gousses d'ail claquées, sel et poivre mignonnette. Laver la tomate, la couper en deux, enlever les pépins. La râper et l'ajouter ainsi que les oignons émincés.

Enduire les morceaux d'agneau de marinade. Laisser mariner pendant 2 heures à température ambiante dans le plat filmé.

Préparation des cardons

Éplucher les cardons. Retirer les côtes creuses. Couper toutes les autres en morceaux de 10 cm. Les mettre dans de l'eau citronnée.

Éplucher les pommes de terre, les garder entières.

Cuisson du tajine

Faire chauffer le tajine à feu doux afin qu'il prenne la chaleur.

Débarrasser les morceaux d'agneau de leur marinade. Les colorer légèrement pendant 10 minutes sur toutes leurs faces. Décanter l'agneau. Verser la marinade. Égoutter les cardons et les ajouter. Mélanger et cuire 1 minute.

Remettre l'agneau dans le tajine. Cuire à feu doux pendant 45 minutes en mouillant progressivement de bouillon de volaille. La viande ne doit jamais être entièrement recouverte de liquide.

Ajouter le jus d'agneau. Cuire 10 minutes en rajoutant régulièrement du bouillon pendant la cuisson. Ajouter les pommes de terre. Cuire encore 30 minutes.

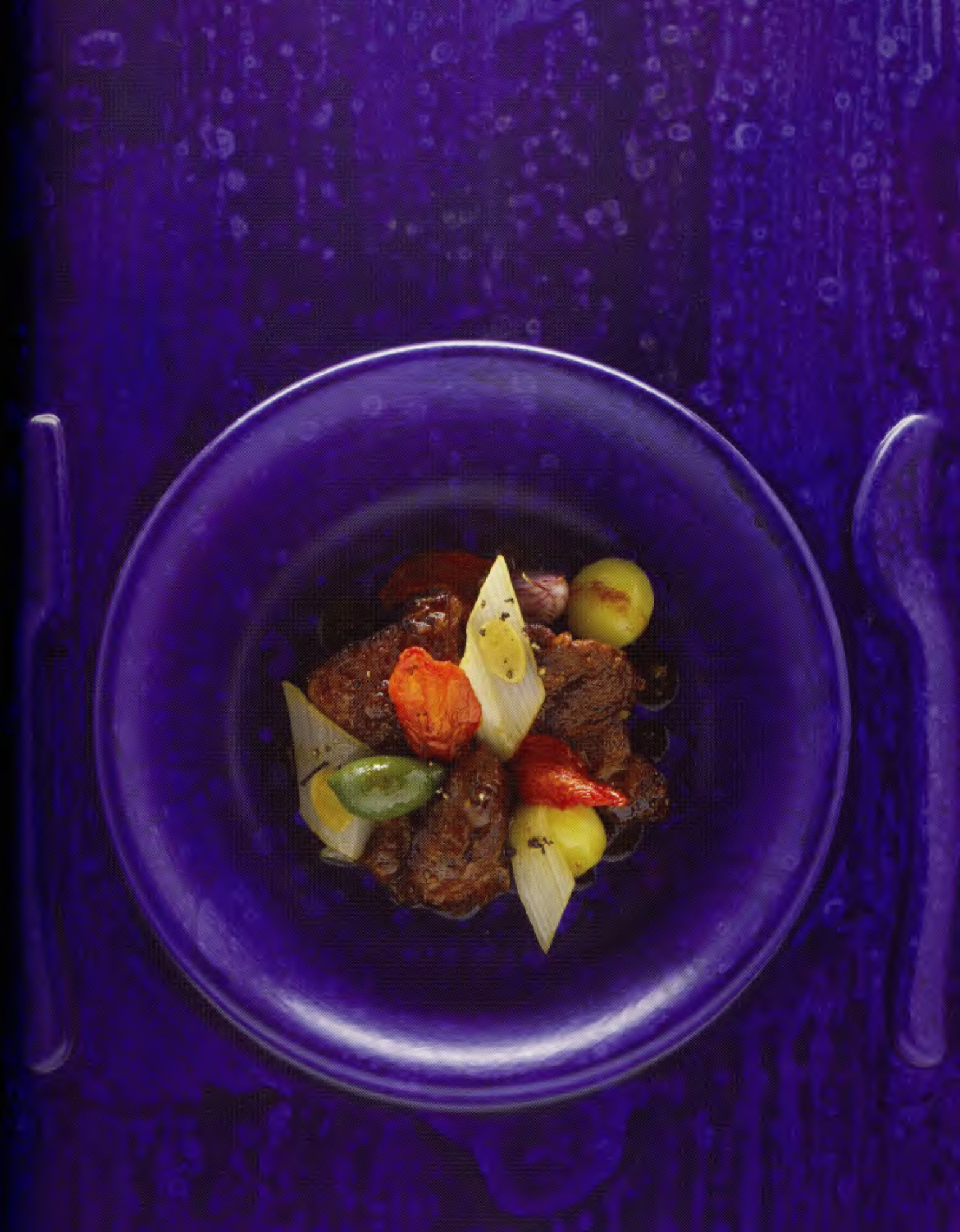
Finition et Présentation

Ajouter les olives et cuire 10 minutes. Disposer les pétales de tomate confite sur le dessus.

Pour un service dans le tajine, remettre le couvercle et servir.

Pour un service sur assiette, chauffer les tomates 1 minute.

Dresser les morceaux d'agneau dans les assiettes. Répartir la garniture. Saucer de jus.



Tajine aux pruneaux

Pour 4 personnes

Maroc

Le tajine aux pruneaux est un des grands classiques de la cuisine marocaine. Dès le XIVe siècle, Tujibi indique que l'on peut ajouter, dans un ragoût, « des prunes importées du pays des Roumes (Romains) et qu'on appelle yeux de beufs ». Nous avons allégé la recette traditionnelle.

Ingrédients

1	grosse épaule d'agneau de 2 kg
2	oignons blancs de 100 g
1	pincée de safran
1 c. à c.	de gingembre en poudre
1 c. à c.	de cannelle
2	gousses d'ail
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)
20	pruneaux
100 g	d'amandes grises
10 g	de graines de sésame
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation de l'agneau

Désosser l'épaule et la couper en douze morceaux. Éplucher et émincer les oignons.

Dans un plat, mélanger un peu d'huile d'olive avec le safran, le gingembre, la cannelle, les gousses d'ail claquées, les oignons émincés, sel et poivre mignonnette.

Enduire les morceaux de marinade. Laisser mariner pendant 2 heures à température ambiante dans un plat filmé.

Cuisson du tajine

Faire chauffer le tajine à feu doux afin qu'il prenne la chaleur.

Débarrasser les morceaux d'agneau de leur marinade. Les colorer légèrement pendant 10 minutes sur toutes leurs faces. Décanter l'agneau. Verser la marinade dans le tajine. Mélanger et cuire 1 minute. Remettre l'agneau dans le tajine. Cuire à feu doux pendant 45 minutes en mouillant progressivement de bouillon de volaille. La viande ne doit jamais être entièrement recouverte de liquide.

Ajouter le jus d'agneau. Cuire encore 30 minutes en rajoutant régulièrement du bouillon pendant la cuisson. Ajouter les pruneaux. Cuire encore 15 minutes.

Monder les amandes. Les éplucher et les torréfier dans une poêle à sec. Torréfier de même les graines de sésame. Réserver.

Finition et Présentation

Pour un service dans le tajine, saupoudrer de sésame et d'amandes grillées. Remettre simplement le couvercle et servir bien chaud.

Pour un service à l'assiette, dresser trois morceaux d'agneau sur chacune. Ajouter les pruneaux. Répartir les amandes. Saupoudrer les graines de sésame. Saucer de jus.

Tajine d'automne

Pour 4 personnes

Maroc

Pour cette série de tajines, nous avons choisi de les interpréter en fonction des saisons en choisissant fruits et légumes propres à chacune. Mais en nous inspirant des recettes traditionnelles du Maroc.

Ingrédients

Agneau

1	grosse épaule d'agneau de 2 kg
1	pincée de safran
1 c. à c.	de gingembre en poudre
1 c. à c.	de cannelle en poudre
15 g	de marmelade d'orange amère
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)

Garniture d'oranges

2	oranges
100 g	de sucre
10	grains de poivre noir
2	tomates de 150 g
2	oignons blancs de 100 g

Coings

1 kg	de coings
1	citron
50 g	de sucre
2 c. à s.	de miel de goût neutre
10 cl	de jus d'orange amère (si possible)
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation de la garniture d'oranges

Prélever le zeste d'une orange. Le couper en rectangles de 4 x 1 cm. Les blanchir une fois et les refroidir à l'eau glacée.

Faire bouillir 20 cl d'eau, 100 g de sucre et 10 grains de poivre noir écrasés. Y mettre les zestes à confire à feu doux pendant 1 heure environ. Les réserver dans le sirop.

Prélever le zeste de l'autre orange, retirer le blanc. Le hacher finement. Le faire sécher à four doux ou sur l'étagère du fourneau en veillant à ce qu'il reste bien orange. Réserver.

Préparation de l'agneau

Désosser l'épaule et la couper en seize morceaux.

Dans un plat, mélanger un peu d'huile d'olive, le safran, le gingembre, la cannelle, la marmelade d'orange amère, sel et poivre mignonnette. Couper les tomates en deux, enlever les pépins. Les râper et les ajouter dans la marinade. Éplucher et émincer les oignons, les ajouter.

Enduire les morceaux d'agneau de marinade. Laisser mariner pendant 2 heures à température ambiante dans le plat filmé.

Préparation des coings

Éplucher les coings et les couper en quatre ou en six suivant leur taille. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Faire un sirop à 15° avec le sucre, le miel et 10 cl d'eau. Ajouter une pincée de cannelle. Bien mélanger. Ajouter les quartiers de coings. Cuire à feu doux en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient translucides et bien cuits.

Cuisson du tajine

Faire chauffer le tajine à feu doux afin qu'il prenne la chaleur.

Débarrasser les morceaux d'agneau de leur marinade. Les colorer légèrement pendant 10 minutes sur toutes leurs faces. Décanter l'agneau. Verser la marinade dans le tajine. Mélanger et cuire 1 minute. Remettre l'agneau dans le tajine. Cuire à feu doux pendant 45 minutes en mouillant progressivement de bouillon de volaille. La viande ne doit jamais être entièrement recouverte de liquide.

Ajouter le jus d'agneau. Cuire encore 45 minutes.

Finition et Présentation

Ajouter les coings et les zestes d'orange confits dans le tajine. Parsemer de peaux d'orange séchées. Remettre le couvercle sur le tajine. Laisser reposer 15 minutes au chaud.

Pour un service à l'assiette. Laisser reposer de même. Dresser quatre morceaux d'agneau sur chaque assiette. Répartir les oranges et les coings. Saucer de jus.

Tajine d'été

Pour 4 personnes

Maroc

Ingrédients

Agneau

1	épaule d'agneau de 2 kg
1	citron confit (page 260)
1	pincée de safran
1 c. à c.	de gingembre en poudre
2	gousses d'ail
2	tomates de 150 g
2	oignons blancs de 100 g
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)

Légumes

4	poivrons verts longs
500 g	de petites courgettes trompettes
16	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation de l'agneau

Désosser l'épaule et la couper en seize morceaux.

Couper le citron confit en quatre morceaux. Dans un plat, mélanger un peu d'huile d'olive, le safran, le gingembre, l'intérieur du citron confit, les gousses d'ail claquées, sel et poivre mignonnette. Réserver la peau du citron confit.

Couper les tomates en deux, enlever les pépins. Les râper et les ajouter dans la marinade. Éplucher et émincer les oignons, les ajouter.

Enduire les morceaux de marinade. Laissez mariner pendant 2 heures à température ambiante dans un plat filmé.

Préparation des légumes

Passer vivement les poivrons sur la flamme et ôter immédiatement la peau. Les vider, enlever la tête et les couper en lanières de 2,5 x 5 cm.

Laver les courgettes. Tourner les bouts. Les garder entières, sinon les couper en deux si elles sont longues.

Cuisson du tajine

Faire chauffer le tajine à feu doux afin qu'il prenne la chaleur. Verser un filet d'huile d'olive. Ajouter les courgettes et les y rouler pendant 1 minute. Couvrir et cuire 2 minutes. Les débarrasser, les refroidir. Réserver au frais.

Débarrasser les morceaux d'agneau de leur marinade. Les colorer légèrement pendant 10 minutes sur toutes leurs faces. Décanter l'agneau. Verser la marinade dans le tajine. Mélanger et cuire 1 minute. Remettre l'agneau. Cuire à feu doux pendant 45 minutes en mouillant progressivement de bouillon de volaille. La viande ne doit jamais être entièrement recouverte de liquide.

Ajouter le jus d'agneau. Cuire encore 20 minutes. Ajouter les peaux de citrons confits. Cuire 20 minutes. Ajouter les poivrons et les courgettes. Cuire 5 minutes.

Finition et Présentation

Ajouter les tomates confites.

Pour un service en tajine, remettre le couvercle et servir bien chaud.

Pour un service à l'assiette : dresser des morceaux d'agneau sur chacune d'elles. Répartir les poivrons et les courgettes. Ajouter les pétales de tomate confite et une peau de citron.

Tajine d'hiver

Pour 4 personnes

Maroc

Ingrédients

Agneau

1	grosse épaule d'agneau de 2 kg
2	oignons blancs de 100 g
1	pincée de safran
1 c. à c.	de gingembre en poudre
2 c. à c.	de cannelle
2	gousses d'ail
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)

Garniture

100 g	de raisins secs
100 g	d'amandes grises (avec la peau)
1,5 kg	de courge rouge
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation de l'agneau

Désosser l'épaule et la couper en seize morceaux. Éplucher et émincer les oignons.

Dans un plat, mélanger un peu d'huile d'olive, le safran, le gingembre, la cannelle, les gousses d'ail claquées, les oignons émincés, sel et poivre mignonnette.

Enduire les morceaux d'agneau de marinade. Laisser mariner pendant 2 heures à température ambiante dans un plat filmé.

Préparation de la garniture

Mettre les raisins à tremper dans de l'eau. Monder les amandes. Les torréfier dans une poêle à sec : elles doivent rester blondes. Réserver.

Éplucher la courge. Couper la chair en tranches de 3 cm d'épaisseur. Détailler des morceaux avec un emporte-pièce ovale de 5 cm de largeur.

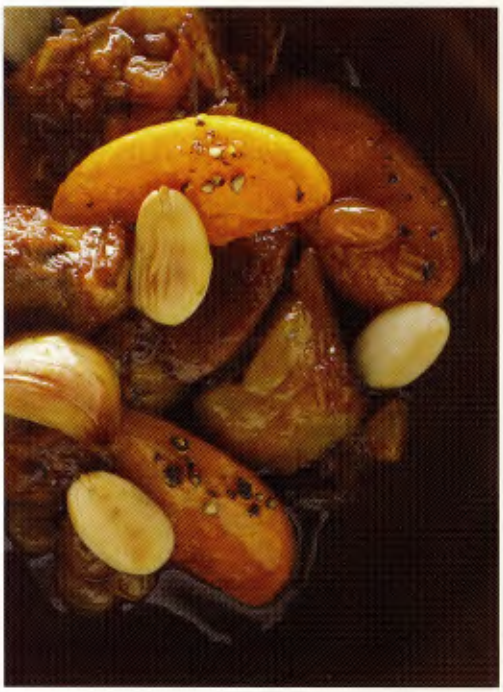
Cuisson du tajine

Faire chauffer le tajine à feu doux afin qu'il prenne la chaleur.

Verser un filet d'huile dans le tajine. Y colorer les morceaux de courge. Les retirer et réserver au chaud.

Débarrasser les morceaux d'agneau de leur marinade. Les colorer légèrement pendant 10 minutes sur toutes leurs faces. Décanter l'agneau. Verser la marinade dans le tajine. Mélanger et cuire 1 minute. Remettre l'agneau. Cuire à feu doux pendant 45 minutes en mouillant progressivement de bouillon de volaille. La viande ne doit jamais être entièrement recouverte de liquide.

Ajouter le jus d'agneau, les courges et les raisins secs. Cuire encore pendant 45 minutes.



Finition et Présentation

Parsemer les amandes.

Pour un service en tajine, remettre le couvercle et servir bien chaud.

Pour un service à l'assiette, dresser quatre morceaux d'agneau sur chacune d'elles. Répartir la garniture. Saucer de jus.

Tajine de printemps

Pour 4 personnes

Maroc

Ingrédients

Agneau

1	grosse épaule d'agneau de 2 kg
1	citron confit (page 260)
1	pincée de safran
1 c. à c.	de gingembre en poudre
2	gousses d'ail
1 l.	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus d'agneau (voir bases)

Légumes

100 g	de petits oignons blancs
4	grosses carottes fanes
800 g	de petits pois à écosser
4	artichauts violets
1	citron
12	olives vertes
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation de l'agneau

Désosser l'épaule et la couper en seize morceaux.

Couper le citron confit en quatre morceaux. Dans un plat, mélanger un peu d'huile d'olive, le safran, le gingembre, l'intérieur du citron confit, les gousses d'ail claquées, sel et poivre mignonnette. Réserver la peau du citron confit.

Enduire les morceaux d'agneau de marinade. Laisser mariner pendant 2 heures à température ambiante dans un plat filmé.

Préparation des légumes

Éplucher les petits oignons et les carottes. Laisser les carottes entières avec leur fane. Écosser les petits pois. Tourner les artichauts, les couper en quatre, enlever le foin. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Cuisson du tajine

Faire chauffer le tajine à feu doux afin qu'il prenne la chaleur. Verser un filet d'huile, ajouter les artichauts et les petits oignons. Bien les rouler dans l'huile et les blondir. Couvrir et laisser cuire 2 minutes. Les débarrasser. Les réserver au chaud.

Débarrasser les morceaux d'agneau de leur marinade. Les colorer légèrement pendant 10 minutes sur toutes leurs faces. Décanter l'agneau. Verser la marinade dans le tajine. Mélanger et cuire 1 minute. Remettre l'agneau. Cuire à feu doux pendant 45 minutes en mouillant progressivement de bouillon de volaille. La viande ne doit jamais être entièrement recouverte de liquide.

Ajouter le jus d'agneau et les carottes. Cuire encore 15 minutes en rajoutant régulièrement du bouillon pendant la cuisson. Ajouter les artichauts, les oignons, les olives et les peaux de citron confit. Cuire 10 minutes. Ajouter les petits pois. Cuire encore 5 minutes.

Finition et Présentation

Pour un service en tajine, remettre le couvercle et servir bien chaud.

Pour un service à l'assiette, dresser quatre morceaux d'agneau sur chacune d'elles. Répartir la garniture de légumes. Saucer de jus.

Tortilla d'abats d'agneau et d'herbes

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie orientale

La « Tortilla de Sacromonte » doit son nom au quartier gitan le plus typique de la capitale de Grenade, où l'on trouve les grottes, où l'on danse et on chante le flamenco. On prend cette tortilla avec du fino pendant le spectacle. Nous y avons rajouté des herbes.

Ingrédients

Herbes

50 g	de mesclun
50 g	de roquette sauvage
1/2	botte de cerfeuil
20 g	de pousses d'épinards
80 g	de vert de blettes

Abats

200 g	de rognons blancs
1	feuille de laurier
200 g	de pommes de ris de veau
50 g	de moelle
5	œufs
20 g	de beurre
	huile d'olive
	vinaigre de Xérès
	vinaigre balsamique
	vinaigre de Barolo
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation des herbes

Équeuter, laver et essorer toutes les salades et les herbes. Les concasser.

Préparation des abats

Blanchir les rognons blancs avec une feuille de laurier. Les rafraîchir et les couper en deux. Laisser les ris entiers.

Pocher la moelle à l'eau frémissante salée pendant 10 minutes. L'égoutter sur un papier absorbant. La couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer le beurre avec un filet d'huile d'olive. Faire dorer les ris et les rognons. Les décanter sur une grille. Laisser la poêle sur un feu doux.

Réserver un ris, un rognon blanc et une tranche de moelle au chaud.

Cuisson de la tortilla

Battre les œufs, saler et poivrer. Ajouter les herbes concassées, les ris, les rognons blancs et la moelle non réservés. Mélanger délicatement.

Verser la préparation dans le gras de cuisson de la poêle. Cuire à feu très doux d'un côté pour que la tortilla reste moelleuse. La retourner et cuire très peu, juste pour la dorer, de l'autre côté.

Finition et Présentation

Dresser la tortilla dans le plat de service. Disposer dessus les abats réservés. Ajouter une bonne giclée de chaque vinaigre, un peu de fleur de sel et du poivre du moulin.

Aigo boulido

Pour 2 personnes

France / Provence

« L'Aigo bouido, saouvo la vido »; « l'eau bouillie, sauve la vie », dit un dicton provençal. On trouve des recettes d'Aigo bouido ou boulido dans les premiers livres de cuisine provençale parus au XIXe siècle. En 1872, Alphonse Daudet en donne une description dans Tartarin de Tarascon. Selon Simone Martin Villeveille (Histoire des recettes de Provence), bien des Provençaux prenaient cette soupe au lever du lit autrefois, un usage que l'une de ses sources fait remonter au XVe siècle en Provence. Beaucoup continuent de savourer régulièrement ce potage auquel on prête nombre d'effets bénéfiques pour la santé. Nous avons respecté une des recettes authentiques. Il en existe où l'on ajoute des œufs ou des vermicelles.

Ingrédients

1/2 l.	d'eau
6	gousses d'ail
7	feuilles de sauge
1/3	de feuille de laurier
2 c. à s.	d'huile d'olive
4	tranches de pain de campagne de 1 cm
	sel, poivre

Préparation de l'aigo boulido

Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Les mettre dans l'eau froide avec une pincée de sel, porter à ébullition et laisser bouillir à petit feu pendant 15 minutes.

Retirer la casserole du feu, ajouter la sauge et le laurier et laisser infuser quelques minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Griller les tranches de pain.

Finition et Présentation

Griller les tranches de pain.
En déposer une dans chaque assiette, ajouter une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Verser deux bonnes louches d'aigo boulido et servir aussitôt.

Ajo blanco con uvas

Pour 4 personnes

Espagne / Malaga Andalousie

Ce plat date probablement d'avant la découverte de l'Amérique et peut-être est-il l'ancêtre du gaspacho moderne. L'Andalousie est une région riche en amandiers. Aussi l'« ajo blanco con uvas » se prépare-t-il uniquement pendant les mois de juillet et août avec les amandes fraîches. Nous l'avons simplement un peu allégé.

Ingrédients

500 g	d'amandes fraîches
50 cl	de lait d'amande doux
30 cl	de lait
100 g	de raisins « Vinalpo » AOC
3 cl	de vinaigre de Xérès
1	gousse d'ail
200 g	de pain rassis
10 cl	d'huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation de l'ajo blanco

Trier, éplucher les amandes. En réserver six.

Mettre le reste dans un saladier. Ajouter le lait d'amande et le lait. Laisser tremper 30 minutes.

Égoutter les amandes. Les verser dans le mixer. Mixer en ajoutant peu à peu le lait jusqu'à ce que le mélange soit homogène et lié comme une crème.

Débarrasser dans un saladier. Assaisonner de sel et de poivre.

Réserver au frais pendant 12 heures.

Préparation de la garniture

Rincer les raisins. Réserver quatre petites grappes de trois raisins.

Équeuter, peler et épépiner le reste.

Rassembler les raisins dans un cul de poule. Les assaisonner d'un trait d'huile d'olive et de vinaigre de Xérès. Donner un bon tour de moulin à poivre. Réserver au frais.

Couper le pain en quatre tranches de 2 cm d'épaisseur. Les retailler en rectangles de 6 x 3 cm.

Éplucher la gousse d'ail. En frotter les deux faces des rectangles de pain . Avec un pinceau, les enduire d'huile d'olive. Les dorer dans une poêle anti-adhésive des deux côtés. Les réserver sur un papier absorbant.

Couper en deux les amandes réservées. Rôtir rapidement les petites grappes de raisins réservées dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, les égoutter sur un papier absorbant

Finition et Présentation

Passer l'ajo blanco au mixer avec 50 g de glace pilée. Le répartir, bien glacé, dans les assiettes. Éparpiller les demi-amandes. Planter verticalement un rectangle de pain et y accrocher une grappe de raisin rôti. Ajouter un trait d'huile d'olive et un trait de vinaigre de Xérès. Servir glacé tout de suite.

Acciughe marinate

Pour 4 personnes

Sicile

Les « Acciughe marinate » se retrouvent en Sicile, en Ligurie, surtout sur la Riviera du Ponant, et ailleurs en Méditerranée. Nous aimons les accompagner de pommes de terre simplement cuites dans leur peau et de haricots verts.

Ingrédients

Anchois

800 g	de beaux anchois frais ou 16 gros anchois frais
3	citrons de Menton
15 cl	d'huile d'olive

Légumes

500 g	de pommes de terre Belle de Fontenay
1	gousse d'ail
1	feuille de laurier
1	branche de thym
200 g	de haricots verts extra-fins
1/2	bouquet de persil
1	botte de ciboulette
1	échalote
1	oignon rouge de 50 g
50 g	de barbe de capucin
50 g	de riquette

huile d'olive
poivre mignonnette
fleur de sel
sel, poivre

Préparation des anchois

Lever les filets d'anchois. Les étaler sur un torchon et bien les sécher. Presser les citrons, mettre le jus dans un plat, saler et poivrer. Mélanger pour dissoudre le sel.
Ajouter 10 cl d'huile d'olive et mélanger. Déposer les anchois dans cette marinade, bien les enduire de chaque côté. Les laisser dans la marinade pendant 12 heures au réfrigérateur.

Préparation des légumes

Cuire les pommes de terre dans leur peau à l'eau avec l'ail, l'échalote, le laurier et le thym. Les laisser refroidir.

Équeuter et cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir dans de l'eau glacée. Les égoutter.

Concasser les feuilles de persil. Couper les pointes de ciboulette sur 3 cm de hauteur. Nettoyer la barbe de capucin et la riquette.

Éplucher les pommes de terre et les couper en deux dans le sens de la longueur.

Finition et Présentation

Avec un pinceau, badigeonner les pommes de terre de la marinade des anchois. Parsemer le persil, la ciboulette, l'oignon et l'échalote coupés en tranches de 3 mm. Assaisonner de fleur de sel et de poivre mignonnette.

Dresser les pommes de terre sur le fond de l'assiette. Parsemer les haricots verts et les anchois marinés. Ajouter la barbe de capucin et la riquette autour. Répartir des pointes de marinade.

Anchoïade

Pour 4 personnes

France / Provence, Nice

Autrefois, on tartinait d'Anchoïade des tranches de pain et c'était l'essentiel du repas des pêcheurs. L'Anchoïade est à la fois une sauce et un plat du Midi de la France, revendiqué tant par la Provence que le Languedoc. Nous nous sommes appuyés sur la tradition niçoise.

Ingrédients

Pâte « à pain »

400 g	de farine
40 g	de levure de boulanger
180 g	d'eau
40 g	de beurre
20 g	d'huile d'olive
	fleur de sel

Anchoïade

300 g	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
1	gousse d'ail
20 g	de câpres
	huile d'olive
	vinaigre
	poivre du moulin

Légumes

4	œufs
12	petites carottes fanes
12	petits radis
12	cébettes
1	pied de céleri
1	fenouil
1	betterave
8	artichauts violets
1	mini chou-fleur
1	pied de romaine
500 g	de févettes

Préparer la pâte « à pain »

Délayer la levure avec un peu d'eau. Dans un cul de poule, verser la farine, ajouter la levure délayée, le beurre fondu, l'huile d'olive, saler légèrement. Mélanger. Ajouter le restant d'eau et pétrir la pâte pendant 5 minutes.

Rassembler la pâte en boule, la laisser pousser une 1/2 h. La faire retomber avec le plat de la main. Laisser pousser encore une 1/2 h. Couper la boule en quatre.

L'étaler au laminoir le plus finement possible. La déposer sur une planche ou une plaque. Passer un pinceau juste humecté d'huile d'olive. Saupoudrer d'un peu de fleur de sel.

Dans un four à pain à 270 °C, cuire la pâte directement sur la sole juste 1 minute. Elle ne doit pas colorer.

Dans un four traditionnel, cuire la pâte sur une plaque pendant 3 à 4 min à 270 °C.

Anchoïade

Éplucher la gousse d'ail, la couper en deux et bien en frotter l'intérieur du mortier.

Piler les anchois au fur et à mesure avec les câpres. Quand ils sont bien réduits en purée, ajouter un peu de vinaigre. Monter à l'huile d'olive jusqu'à ce que l'Anchoïade soit homogène. Poivrer. Rectifier éventuellement en sel et vinaigre.

Légumes

Cuire les œufs pendant 8 minutes à l'eau bouillante salée.

Au fur et à mesure de l'épluchage, mettre les légumes dans de l'eau bien fraîche. Éplucher les carottes et les laisser entières. Gratter le bout des radis. Couper le vert des cébettes. Couper le pied de céleri en quatre. Passer le fenouil à la mandoline à 1 mm d'épaisseur. Le mettre dans l'eau glacée pour le faire friser. Éplucher la betterave, la tailler à la mandoline sur 1 mm d'épaisseur.

Tourner les artichauts et les couper en quatre. Retirer les grandes feuilles de la romaine et les tailler en flèches. Détacher les bouquets du chou-fleur. Couper le cœur de romaine en quatre. Écosser les févettes.

Finition et Présentation

Disposer tous les légumes sur les assiettes.
Casser les fines feuilles de pâte «à pain» et les placer à côté.
Dresser l'Anchoïade dans un petit bol.

Anchois « a scapece »

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

Les préparations de petits poissons à l'escabèche, mot d'origine espagnole, sont communes aux rives du pourtour méditerranéen, sous des appellations diverses. Le terme « scapece » a été maintenu dans la cuisine populaire napolitaine, sans doute sous l'influence espagnole, pays qui a régné sur le Sud de l'Italie pendant des siècles. Nous avons ajouté un peu de ce citron de Menton qui nous est cher.

Ingrédients

20	beaux et gros anchois frais
1	oignon
1	gousse d'ail
1	feuille de laurier
4	brins de marjolaine
12	grains de poivre noir
30 cl	de vinaigre de vin de très bonne qualité
1/2	citron de Menton
	huile d'olive, sel

Préparation des anchois

Retirer les ouïes, l'arête centrale et la nageoire dorsale des anchois en conservant têtes et queues. Les étaler sur un torchon et bien les sécher.

Éplucher et émincer l'oignon. Claquer l'ail. Couper la feuille de laurier en deux. Effeuiller la marjolaine. Concasser le poivre noir en mignonnette. Couper le citron en quatre, émincer les morceaux de citron en tranches de 3 mm.

Dans une sauteuse, chauffer un filet d'huile d'olive et y faire suer l'oignon et l'ail pendant 1 minute. Ajouter laurier, marjolaine et poivre. Bien mélanger. Verser le vinaigre. Porter à ébullition et cuire à frémissements pendant 10 minutes. Laissez refroidir.

Enduire les anchois d'huile d'olive des deux côtés, les saler. Faire chauffer une poêle antiadhésive et y déposer les anchois ventre en haut. Les retourner avec précaution.

Finition et Présentation

Ranger les anchois dans un plat en terre. Les laisser refroidir. Les recouvrir avec les tranches de citron. Verser la marinade froide dessus. Réserver au frais.

Dresser cinq anchois sur chaque assiette. Ajouter quelques rondelles d'oignon et des morceaux de citron. Verser un peu de marinade. Servir frais.

Anchois au sel

Pour 1 bocal

Méditerranée

C'est au cours du mois de mai que doit se faire le salage des anchois. Lorsqu'on les pêche au filet à mailles, ils sont souvent abîmés, perdant leur sang : ce sont en fait les meilleurs pour être salés. Malheureusement, ce mode de pêche se fait de plus en plus rare. Nous avons repris la technique de salage que nous a confiée une femme de pêcheur niçois.

Ingrédients

1 kg	d'anchois pêchés du jour
50 g	de sel moyen pour le saupoudrage
250 g	de sel de mer moyen pour le bocal

Choisir des anchois frais pêchés du jour qui n'ont pas séjourné sur la glace.

Les étêter, les vider sans les ouvrir. Les essuyer avec du papier absorbant, ne pas les laver.

Tapisser une plaque de sel, étaler les anchois. Placer la plaque en l'inclinant de façon à ce qu'elle soit légèrement en pente et que l'eau rendue puisse s'en écouler. Les saupoudrer de sel moyen. Laisser dégorger pendant 12 heures.

Essuyer les anchois avec un papier absorbant.

Placer une couche de sel dans un bocal. Ranger les anchois le ventre sur le sel. Recouvrir de sel. Renouveler l'opération jusqu'à ce que le bocal soit plein en terminant par une couche de sel.

Mettre un galet ou un poids de 200 g environ pour bien tasser les anchois. Laisser le bocal au réfrigérateur pendant une semaine.

Au bout d'une semaine, appuyer sur le poids. Retirer l'huile et les impuretés qui affleurent à la surface. Rajouter une couche de sel. Retirer le poids, fermer le bocal. Le conserver au réfrigérateur.

Finition et Présentation

Réserver les anchois au réfrigérateur, dans leur bocal, pendant un mois avant de les utiliser.

Anchois a scottadito

Anchois brûle-doigts

Pour 4 personnes

Italie / Nice / Provence

Comme leur nom l'indique, ces anchois sont à déguster immédiatement, au sortir de la friture, quand ils brûlent encore les doigts. Nous aimons les accompagner de piments pilés au mortier.

Ingrédients

Anchois

800 g	d'anchois frais moyens
2 c. à c.	de pâte d'olive de Nice AOC
2	branches de basilic

Pâte à frire niçoise

150 g	de farine
225 à 250 g	d'eau
1	œuf
1/2	gousse d'ail
1/2	bouquet de persil plat

Sauce

16	pimientos del Piquillos
1	gousse d'ail
1	branche de thym
30 g	de petites câpres au vinaigre
	vinaigre de vin rouge
	vinaigre balsamique
	vinaigre de Xérès
	piment d'Espelette
2	branches de basilic
	huile pour friture
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des anchois

Retirer les ouïes, l'arête centrale et la nageoire dorsale des anchois en conservant têtes et queues. Les étaler sur un torchon et bien les sécher.

Avec le doigt, enduire l'intérieur des anchois de pâte d'olive, déposer une demi-feuille de basilic. Bien refermer l'anchois en appuyant dessus. Réserver.

Préparation de la pâte à frire niçoise

Rassembler la farine, l'œuf et du sel dans un saladier. Verser l'eau et mélanger au fouet. Passer au chinois pour enlever les grumeaux. Ajouter la demi-gousse d'ail hachée très fin, le persil concassé et un filet d'huile d'olive. Saler. Laisser reposer 2 heures. La pâte doit être liquide mais onctueuse. Si elle est trop épaisse, ajouter quelques gouttes d'eau.

Préparation de la sauce

Rincer les pimientos del Piquillos pour enlever toutes les peaux et les graines. Bien les sécher.
Les poêler à l'huile d'olive avec la gousse d'ail claquée et le thym.

Les piler au mortier avec les câpres, un filet d'huile d'olive, de vinaigre de vin rouge, de Xérès et balsamique. Relever avec du piment d'Espelette.

Finition et Présentation

Faire chauffer la friteuse à 140 °C. Frire les feuilles de basilic. Les réserver sur un papier absorbant.

Passer les anchois dans la pâte à frire, éliminer l'excédent de pâte. Les plonger cinq par cinq dans la friteuse à 175 °C. Les retirer dès qu'ils sont légèrement dorés.

Dresser les anchois bien chauds dans les assiettes avec la sauce à côté. Servir immédiatement.

Alici a beccafico

Anchois en becfigues

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

« Alici a beccafico » est une recette de Calabre mais dont on retrouve des équivalents dans tout le Mezzogiorno. Nous avons rehaussé la farce de raisins secs, de pignons et de riquette sauvage.

Ingrédients

12	ANCHOIS DE 50 G ENVIRON

Farce

10 G	DE RAISINS SECS
150 G	DE PAIN DE MIE
25 CL	DE CRÈME LIQUIDE
20 G	DE PIGNONS
150 G	DE FEUILLES DE BLETTES
1	GOUSSE D'AIL
1	BOTTE DE PERSIL PLAT
1	BOTTE DE MARJOLAINE
30 G	DE RIQUETTE SAUVAGE
1	ŒUF
25 G	DE PECORINO RÂPÉ

Fleurs de courgette

	PÂTE À FRIRE NIÇOISE (VOIR BASES)
4	FLEURS DE COURGETTE

Finition

4	FEUILLES DE CÉLERI BRANCHE
	HUILE DE FRITURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des anchois

Écailler et ébarber les anchois. Les vider par les ouïes. Couper l'arête centrale au niveau de la tête et de la queue en passant par l'intérieur et en commençant par le ventre.

Les laver, les éponger délicatement sur un linge et les étaler sur le dos. Saler et poivrer. Réserver au frais.

Préparation de la farce

Mettre les raisins dans un bol, les recouvrir d'eau. Les laisser gonfler.

Parer et tailler les tranches de pain de mie en cubes de 1 cm de côté. Les mettre à tremper dans la crème pendant 30 minutes. Les égoutter.

Griller les pignons dans une poêle à sec.

Égoutter les raisins. Les poêler avec un filet d'huile d'olive. Les égoutter. Réserver à température ambiante.

Effeuiller, laver et essorer les feuilles de blettes. Les plonger dans de l'eau bouillante salée. Les laisser cuire pendant 2 minutes. Les égoutter, les refroidir. Les presser pour extraire le maximum d'eau. Les concasser au couteau.

Éplucher la gousse d'ail. La réduire en purée.

Laver, effeuiller et sécher les herbes. Concasser grossièrement au couteau le persil et la riquette. Réserver les feuilles entières de marjolaine.

Dans une jatte, mélanger les blettes, la mie de pain écrasée à la fourchette, l'œuf, le pecorino, les herbes concassées, la gousse d'ail, la marjolaine, un filet d'huile d'olive. Travailler jusqu'à ce que la farce soit bien homogène. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des anchois farcis

Déposer une noix de farce au centre des anchois. Replier chaque anchois sur la farce en faisant glisser la queue dans la tête entre les ouïes.

Cuisson des anchois farcis

Disposer les anchois farcis, sans qu'ils se touchent, dans un plat en terre huilé. Cuire au four à 210 °C pendant 10 minutes.

Finition et Présentation

Laver, essorer les feuilles de céleri branche. Les frire à 140 °C. Les égoutter sur un papier absorbant.

Tremper les fleurs de courgette dans la pâte à frire. Les plonger dans la friteuse à 150 °C. Les égoutter.

Dresser trois anchois sur chaque assiette. Ajouter un beignet de fleurs de courgette. Décorer avec une feuille de céleri frite.

Acciughe gratinate

Anchois finement panés

tomates mi-confites vinaigrées

Pour 4 personnes

Libre interprétation des « Acciughe gratinate », recette des Pouilles qui remonte à la Renaissance.

Ingrédients

Anchois

800 g	de beaux anchois frais
	ou 16 gros anchois frais
	chapelure
1/2	gousse d'ail
1/2	bouquet de persil plat
2	œufs
	farine

Tomates mi-confites

8	tomates
2 cl	de vinaigre balsamique
2 cl	de vinaigre de Barolo
2 cl	de vinaigre de Xérès

Finition

12	olives de Nice
1	citron
1/2	bouquet de basilic
2	branches de basilic
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des anchois

Retirer les ouïes, l'arête centrale et la nageoire dorsale des anchois en conservant têtes et queues. Les étaler sur un torchon et bien les sécher.

Préparation des tomates mi-confites

Monder les tomates, les éplucher et les couper en quatre. Retirer le cœur et les pépins.

Les disposer sur une plaque, les arroser avec la moitié de chacun des trois vinaigres. Enfourner pour 30 minutes à 150 °C en les arrosant régulièrement. Réserver au chaud.

Cuisson des anchois

Laver, essorer, effeuiller le persil. Concasser les feuilles. Éplucher et hacher finement l'ail. Le mélanger avec la chapelure.

Paner les anchois en les passant dans la farine, les œufs battus salés et la chapelure au persil. Faire chauffer une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive, déposer les anchois ventre en l'air. Les retourner.

Finition et Présentation

Couper les olives de chaque côté du noyau. Prélever le zeste du citron sans la peau blanche. L'émincer finement.

Réduire le reste des trois vinaigres jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux.

Disposer les pétales de tomates sur le fond des assiettes, ajouter par-dessus une feuille de basilic. Déposer les anchois dessus.

Ajouter autour un cordon d'huile d'olive et les vinaigres réduits. Parsemer de julienne de citron.

Bagna caouda

Pour 4 personnes

France / Nice

« Bagna cauda » en Italie, « Bagna caudo » en Provence, nous préférons la « Bagna caouda », plat typiquement niçois dont la sauce n'est pas simplement une anchoïade chaude. Nous en avons respecté l'authenticité.

Ingrédients

Légumes

12	petits radis
12	cébettes
1	pied de céleri
1	fenouil
8	artichauts violets ou épineux
1	mini chou-fleur
2	sucrines

Sauce

1	gousse d'ail
6	anchois au sel (page 66)
	ou 3 c. à s. de pissalat (voir condiments)
50 cl	d'huile d'olive

Préparation des légumes

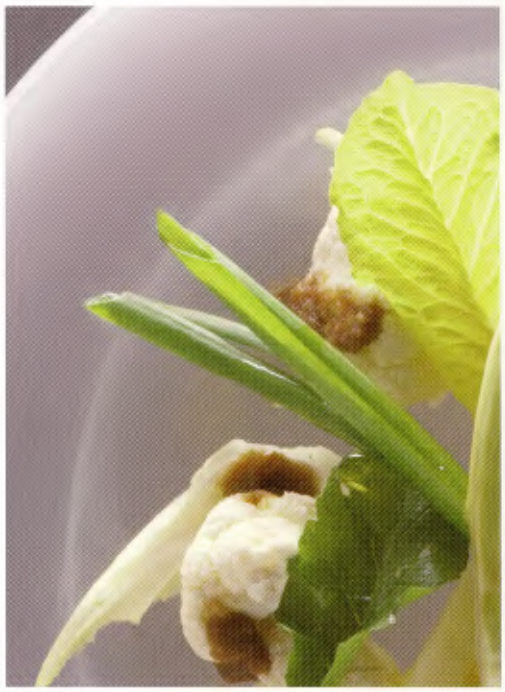
Au fur et à mesure de l'épluchage, mettre les légumes dans de l'eau bien fraîche. Gratter le bout des radis. Couper le vert des cébettes. Couper le pied de céleri en six et le fenouil en huit. Tourner les artichauts et les couper en six. Laver et détacher les bouquets du chou-fleur. Nettoyer les sucrines.

Préparation de la sauce

Éplucher et émincer finement la gousse d'ail. Détacher les filets d'anchois, les rincer sous l'eau pour enlever l'excès de sel.

Verser un peu d'huile dans un poêlon en terre, ajouter l'ail. Chauffer très doucement pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les anchois et les faire fondre. Garder l'ail blanc tandis que les anchois fondent.

Hors du feu, incorporer le reste d'huile d'olive en tournant avec une spatule en bois. La sauce doit être bien liée et onctueuse. Garder le poêlon au chaud.



Finition et Présentation

Disposer tous les légumes dans un grand plat ou un panier. Ou bien les répartir sur les assiettes.

Servir le poêlon sur un petit réchaud. La bagna caouda se consomme comme une fondue.

Acciughe al forno

Tian d'anchois frais

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

« Acciughe al forno » est une recette populaire qui connaît de multiples interprétations, notamment dans la Riviera du Levant en Ligurie. La nôtre est rehaussée d'oignons rouges.

Ingrédients

800 g	d'anchois frais
4	anchois au sel (page 66)
5 cl	d'huile d'olive
2	gros oignons rouges
2	citrons de Menton
6	tomates
1	gousse d'ail
	sommités de fenouil sec
	chapelure
2	branches de marjolaine
	huile d'olive de Ligurie
	sel, poivre du moulin

Préparation des anchois

Retirer les ouïes, l'arête centrale et la nageoire dorsale des anchois en conservant têtes et queues. Les étaler sur un torchon et bien les sécher.

Préparation des légumes

Bien rincer les anchois au sel sous le robinet. Les piler dans un mortier. Les détendre avec l'huile d'olive. Réserver.

Éplucher et couper finement les oignons en tranches de 2 mm. Laver et couper les citrons à la machine à jambon, en tranches de 1 mm. Laver et couper les tomates en fines tranches. Éplucher la gousse d'ail et l'émincer le plus finement possible.

Dans un plat légèrement huilé, ranger les tranches d'oignons et de tomates en les faisant se chevaucher. Inclure une tranche de citron toutes les trois tranches de tomates et d'oignons. Répartir de même l'ail émincé.

Avec un pinceau, enduire délicatement les légumes des anchois au sel pilés à l'huile. Saupoudrer de sommités de fenouil et de chapelure. Saler, poivrer.

Finition et Présentation

Enfourner le plat à 180 °C pour 10 minutes. Ajouter les anchois. Cuire encore 5 minutes. Passer le plat au gril ou à la salamandre.

Pour un service au plat : ajouter un filet d'huile d'olive de Ligurie et les sommités de marjolaine. Servir bien chaud.

Pour un dressage à l'assiette : disposer du tian au fond de chacune d'elles. Ajouter trois anchois par-dessus. Concasser la marjolaine, la saupoudrer. Ajouter une goutte d'huile d'olive de Ligurie. Servir bien chaud.

Anguilles à la gardianne

Pour 4 personnes

Louis XV

Certains poissons, comme l'anguille, appellent le vin rouge. Et on les cuisine alors en matelote. Mais il n'est pas gardianne que de taureau. Ce plat nous a été inspiré par de secrètes traditions camargaises transmises par les « mamés » qui cuisinent encore des anguilles bien dodues.

Ingrédients

1	anguille vivante de 1 kg
1	carotte
1	céleri-rave avec fanes
2	oignons blancs de 50 g
4	cèpes de 50 g gros bouchons (ou champignons de Paris)
2	grappes de raisin noir Muscat de Hambourg
1	gousse d'ail
20 g	de beurre
1	bouteille de vin rouge du Languedoc
1	branche de thym
1	feuille de laurier
3	grains de genièvre
1	zeste d'orange
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 g	de câpres
	huile d'olive
	piment d'Espelette
	sel, poivre

Préparation de l'anguille

Assommer l'anguille en la maintenant avec un torchon. La fixer par les ouïes sur un crochet, inciser sous toute la tête, tirer la peau en s'aidant du torchon. La couper en morceaux de 7/8 cm. Bien les laver. Nettoyer soigneusement contre l'arête principale. Saler.

Préparation des légumes

Éplucher et couper la carotte en grosse paysanne : la tailler verticalement sur deux côtés et laisser l'autre arrondi. La couper en rondelles d'un 1/2 cm.

Éplucher et couper le céleri-rave en quatre puis en tranches de même taille.

Éplucher les oignons et les couper en rouelles d'un 1/2 cm.

Nettoyer les cèpes. Couper les têtes en quatre.

Éplucher les grains d'une grappe de raisins et retirer les pépins. Égrener, mixer les grains de l'autre grappe de raisin. Filtrer le jus.

Claquer la gousse d'ail.

Cuisson de l'anguille et des légumes

Faire dorer les anguilles avec le beurre et un peu d'huile d'olive, à feu doux, pendant 5 minutes. Les égoutter sur une grille. Dégraisser la sauteuse.

Remettre un peu d'huile. Ajouter toute la paysanne de légumes (carotte, céleri, oignon, cèpes) dans le sautoir ainsi que l'ail. Saler, poivrer, faire suer quelques minutes. Ajouter les anguilles sur les légumes. Mouiller avec le tiers de la bouteille de vin. Porter à ébullition, ajouter le thym, le laurier, le genièvre, le zeste d'orange. Cuire doucement 15 minutes en rajoutant régulièrement du vin rouge et un peu de bouillon de volaille. Rectifier l'assaisonnement, ajouter du piment d'Espelette. Décanter l'anguille. Réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien nappante. Remettre les morceaux d'anguille dans le sautoir et bien les glacer.

Finition et Présentation

Faire revenir au beurre les grains de raisin et les câpres, mouiller de jus de raisin et les glacer.

Dresser l'anguille sur les assiettes. Entourer de la paysanne de légumes. Parsemer les raisins et les câpres. Napper de sauce.

Servir avec un riz créole.

Anguila con piñones

Anguille aux pignons de pin

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix

L'anguilla arrive de la mer des Sargasses par l'Atlantique. Elle est pêchée à Trebujera, dans l'embouchure du fleuve Guadalquivir ou dans le Caño de Martín Ruiz. A ces « Anguila con pinoñes » recette particulière à la province de Cadix, nous avons ajouté une garniture de courgettes et de leurs fleurs dont la douceur se marie bien avec l'anguille.

Ingrédients

Anguille

1	ANGUILLE DE 1 KG
1	PINCÉE DE SAFRAN
1/2 C. À C.	DE CANNELLE
5	BRANCHES DE PERSIL
10 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Pignons

1	GOUSSE D'AIL
40 G	DE PIGNONS
1	JAUNE D'ŒUF CUIT
1	PINCÉE DE CUMIN

Courgettes

400 G	DE COURGETTES TROMPETTE
8	FLEURS DE COURGETTE
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
	HUILE À LA CHLOROPHYLLE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation de l'anguille

Assommer l'anguille en la maintenant avec un torchon. La fixer par les ouïes sur un crochet, inciser sous toute la tête, tirer la peau en s'aidant d'un torchon. La couper en morceaux de 7/8 cm. Bien les laver. Nettoyer soigneusement contre l'arête principale. Les sécher. Les enduire de safran, cannelle et huile d'olive. Laisser mariner 30 minutes.

Préparation des pignons

Torréfier légèrement les pignons au four ou à la poêle à sec : ils doivent rester blonds.

Éplucher la gousse d'ail et en frotter le mortier. Piler les trois-quarts des pignons avec le cumin, le jaune d'œuf cuit et un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer. Réserver.

Cuisson des anguilles

Laver, sécher, effeuiller et concasser le persil.

Faire dorer les morceaux d'anguille dans un sautoir avec le beurre, un peu d'huile d'olive et la gousse d'ail claquée, pendant 8 minutes. Dégraisser à moitié. Saler légèrement. Mouiller avec le bouillon de volaille et cuire encore 5 à 8 minutes. Débarrasser les anguilles. Les réserver sur une grille.

Verser les pignons pilés dans le sautoir. Remettre les anguilles. Ajouter le persil. Réduire jusqu'à ce que les anguilles soient bien enrobées. Réserver au chaud.

Préparation et cuisson des courgettes

Émincer finement les courgettes. Enlever le pistil des fleurs et les couper en quatre.

Dans un sautoir, chauffer une cuillerée d'huile d'olive. Ajouter les courgettes, saler légèrement. Couvrir, cuire quelques minutes à feu modéré. Verser un peu de bouillon de volaille et cuire encore 2 minutes. Au bout de 8 minutes de cuisson, écraser les courgettes à la fourchette. Ajouter un peu de bouillon, d'huile d'olive et les fleurs. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dresser les morceaux d'anguilles au centre des assiettes. Ajouter les courgettes autour et un cordon d'huile à la chlorophylle.

Anguille de la veille de Noël

Pour 4 personnes

France / Provence

La matelote d'anguilles est un plat que l'on retrouve de la vallée du Rhône jusqu'à Nîmes. Mais à Martigues, ce poisson remplaçait la traditionnelle morue lors du souper maigre du 24 décembre. C'est de cette recette que nous nous sommes inspirés.

Ingrédients

Anguille

1	anguille de 1 kg
12	olives noires de Nice
4	poireaux du même diamètre que l'anguille
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
1	carotte
1	petit poireau
2	échalotes
2	gousses d'ail
10 g	de beurre
20 cl	de vin blanc
1	feuille de laurier
1	branche de thym
1	citron
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de l'anguille

Assommer l'anguille en la maintenant avec un torchon. La fixer par les ouïes sur un crochet, inciser sous toute la tête, tirer la peau en s'aidant d'un torchon. La couper en morceaux de 7/8 cm. Bien les laver. Nettoyer soigneusement contre l'arête principale. Saler. Piquer chaque morceau de trois olives.

Préparation et cuisson des poireaux

Nettoyer les poireaux. Couper le vert. Laisser les blancs entiers.

Beurrer un plat en terre, y coucher les poireaux. Mouiller de bouillon de volaille à hauteur, ajouter un filet d'huile d'olive, saler légèrement, recouvrir d'un papier sulfurisé. Cuire au four à 180 °C pendant 30 minutes. Sonder la cuisson avec la pointe d'un couteau. Les égoutter quand ils sont cuits. Conserver le jus de cuisson.

Cuisson de l'anguille

Éplucher la carotte, le petit poireau, les échalotes. Les tailler en biseaux.

Saisir les morceaux d'anguille dans un sautoir avec le beurre et un peu d'huile d'olive. Les retirer, ajouter les légumes et les faire suer doucement pendant 10 minutes avec les gousses d'ail claquées. Remettre les anguilles. Mouiller avec le vin blanc. Donner une ébullition. Ajouter le laurier, le thym et du bouillon de volaille. Couvrir et cuire 15 minutes à feu doux.

Égoutter l'anguille sur une grille. Retirer délicatement l'arête centrale de chaque morceau et le reformer. Réduire le jus de cuisson. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Couper les poireaux de la même taille que les morceaux d'anguille. Les glacer avec leur jus de cuisson.

Dresser dans les assiettes en alternant une anguille et un poireau. Répartir les légumes. Saucer d'un cordon de jus.

Anguille allo spiedo

Brochettes d'anguilles

au jus d'**orange amère**

Pour 4 à 6 personnes

Italie / Latium

Recette oubliée du patrimoine culinaire du Latium, « l'Anguille allo spiedo » fut créée par Bartolomeo Scappi, responsable des cuisines pontificales au XVIe siècle. Nous l'avons allégée de trop d'épices et débarrassée de la chapelure et de la farine.

Ingrédients

- 1 anguille de 1 kg
- 2 oranges amères (ou 1 citron et 1 orange douce)
- 1 c. à s. de sommités de fenouil sec en poudre
- vinaigre balsamique
- piment d'Espelette
- 1 feuilles de sauge
- mesclun (page 750)
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de l'anguille

Assommer l'anguille en la maintenant avec un torchon. La fixer par les ouies sur un crochet, inciser sous toute la tête, tirer la peau en s'aidant d'un torchon. La couper en morceaux de 5 à 6 cm. Bien les laver. Nettoyer soigneusement contre l'arête principale. Bien sécher chaque morceau.

Presser le jus des agrumes.

Dans un plat, mélanger deux cuillerées d'huile d'olive, la poudre de sommités de fenouil, une cuillerée de vinaigre balsamique, du piment d'Espelette et la moitié du jus d'orange. Mettre les anguilles à mariner pendant 30 minutes.

Montage et cuisson des brochettes

Monter les brochettes. Alterner un morceau d'anguille et une feuille de sauge.

Corner le plat de la marinade et la récupérer. Y ajouter le reste du jus d'orange.

Griller doucement les brochettes en les retournant régulièrement. Humecter les morceaux d'anguille au pinceau pendant la cuisson.

Finition et Présentation

Disposer les brochettes sur les assiettes. Les servir bien chaudes.

Accompagner de mesclun (page 750) assaisonné d'une vinaigrette à l'huile d'olive, jus d'orange amère et vinaigre balsamique, sel, poivre.

Civelles à la pisana

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

Autrefois, quand les civelles étaient pêchées à l'embouchure de l'Arno, on les nommait « cee », diminutif de « cieco » qui signifie aveugle en italien. Pise, au XIIe siècle était encore un république maritime prospère. Nous avons aimé cette façon simplissime de cuisiner ce fragile produit.

Ingrédients

400 g	de civelles (6 à 7 cm de longueur)
	piment d'Espelette
1	gousse d'ail
2	œufs
4	petites feuilles de sauge
3 c. à s.	de parmesan râpé
1	citron
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des civelles

Retirer les impuretés des civelles avec une fourchette. Ne pas les rincer.

Émincer la gousse d'ail.

Casser les œufs et les battre, saler légèrement.

Chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Faire blondir l'ail et les feuilles de sauge. Ajouter les civelles assaisonnées de deux pincées de piment d'Espelette. Les remuer très délicatement. Saler légèrement. Les cuire 2 à 3 minutes. Arrêter la cuisson dès qu'elles sont blanches.

Retirer la poêle du feu. Verser les œufs sur les civelles et mélanger. Ajouter le parmesan et le jus du citron. Mélanger délicatement. Bien poivrer.

Finition et Présentation

Diviser les civelles à la pisana en quatre parts. Les dresser en dômes sur chaque assiette. Servir immédiatement.

Civelles au vert

Pour 4 personnes

Louis XV

Cette recette est née de notre envie de marier les fragilités des pousses et des herbes avec celle des civelles dans une recette colorée et fraîche qui ne manque pas pour autant d'énergie.

Ingrédients

400 g	de civelles
	piment d'Espelette
1/2	botte de pousses de blettes
50 g	de pousses d'épinards
4	gousses d'ail confit
50 g	de feuilles jaunes de céleri
1	branche d'estragon
2	branches de persil
4	petites feuilles de sauge
50 g	de riquette
1	citron
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des civelles

Retirer les impuretés des civelles. Ne pas les laver. Les assaisonner de deux pincées de piment d'Espelette.

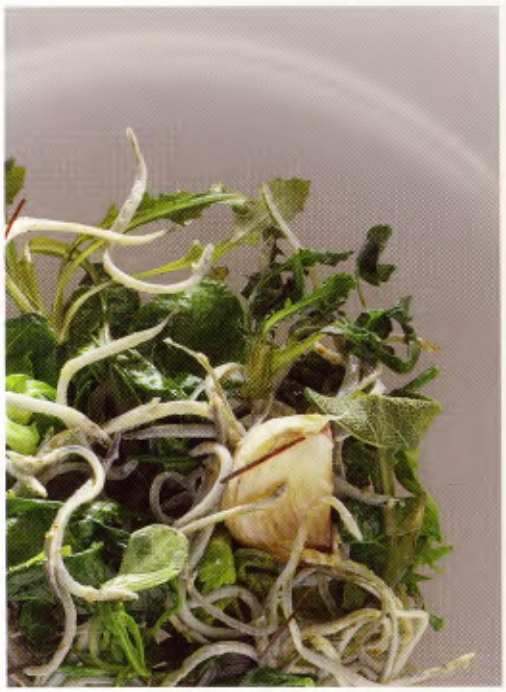
Préparation des légumes et des herbes

Couper les feuilles de blettes en deux, retirer toutes les côtes. Laver, essorer, équeuter les pousses d'épinards. Émincer finement blettes et épinards.

Laver, essorer les feuilles de céleri, d'estragon, de persil, de sauge et de riquette. Les garder en pluches.

Préparation des civelles au vert

Chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive. Ajouter les civelles. Les remuer avec précaution. Saler légèrement. Cuire 2 à 3 minutes. Ajouter l'ail confit, les blettes, les épinards et les herbes. Mélanger délicatement. Arrêter la cuisson dès que les blettes et les épinards sont tombés. Retirer la poêle du feu.



Finition et Présentation

Dresser dans les assiettes. Servir aussitôt.

Civelles en vinaigrette

Pour 4 personnes

Louis XV

Nous avons détourné les pibales, ce plat mythique si cher aux Espagnols et aux Basques en les accommodant à notre façon, celle de la rarissime « poutine » (alevins de sardines), chère aux Niçois.

Ingrédients

400 g	de civelles
1/4	botte de persil plat
1/4	botte de marjolaine
1	oignon rouge
2	ficelles de pain
1 c. à c.	de vinaigre balsamique
1 c. à c.	de vinaigre barolo
	huile d'olive
	fleur de sel, poivre

Préparation des civelles

Retirer les impuretés des civelles.
Ne pas les laver.

Préparation de la garniture

Effeuiller, laver, essorer le persil et la marjolaine. Concasser le persil. Garder les feuilles entières de marjolaine. Éplucher et ciseler l'oignon. Réserver.

Cuisson des civelles

Faire bouillir de l'eau légèrement salée dans une grande casserole.

Mettre les civelles dans une passoire et la tremper dans l'eau bouillante 1 minute. Les égoutter. Les éponger délicatement sur un torchon sec.

Préparation des toasts

Couper les ficelles dans la longueur. Tailler ces demi-ficelles en quatre parts égales. Recouper les extrémités en biseaux.

Les déposer sur une grille et les faire toaster sous la salamandre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Finition et Présentation

Dans un saladier, mélanger délicatement les civelles, l'oignon rouge ciselé, le persil concassé, un filet d'huile d'olive, une cuillerée à café de vinaigre balsamique, une autre de vinaigre barolo, quelques grains de fleur de sel et un tour de moulin à poivre.

Les dresser en dôme sur chaque assiette, ajouter une tranche de pain et quelques feuilles de marjolaine.

Ces civelles en vinaigrette se dégustent chaudes, tièdes ou froides, selon les goûts.

Araignée de mer

Pour 4 personnes

Méditerranée

L'araignée de mer ne vit pas seulement dans l'Atlantique mais aussi et discrètement en Méditerranée. En provençal, elle se nomme « squinado » ou « esquinadoun ». Les plus petites vivent près des côtes. Ce sont celles que nous préférons. Cette recette, très simple, préserve les fines saveurs de ce produit.

Ingrédients

6	araignées de mer femelles
10 cl	de vin blanc
1	branche de fenouil sec
10	grains de poivre noir
	gros sel
1/2	bouquet de persil
1	jus de citron de Menton
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de l'araignée

Préparer un court-bouillon avec 5 litres d'eau, le vin blanc, le fenouil sec, le poivre et du gros sel. Cuire les araignées dans ce court-bouillon pendant 12 minutes.

Les décortiquer minutieusement, enlever tous les cartilages. Récupérer le corail et les parties crémeuses.

Nettoyez soigneusement quatre carapaces. Les sécher au four.

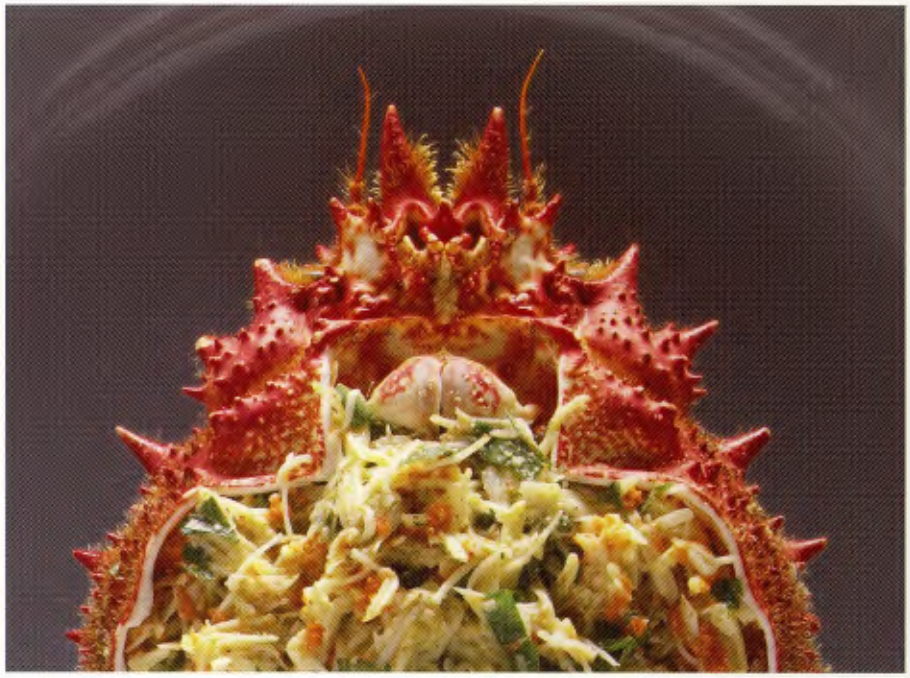
Passer les parties crémeuses et le corail des araignées au tamis.

Laver, essorer, effeuiller et concasser le persil.

Dans une terrine, rassembler les chairs et le corail tamisé, mélanger. Monter à l'huile d'olive (5 cl environ). Ajouter le jus de citron, le persil concassé, sel et poivre. Réserver au frais.

Finition et Présentation

Remplir délicatement les coffres des araignées. Servir bien froid avec une petite cuillère.



Carciofi farciti in agrodolce

Artichauts à l'aigre-douce

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Version remaniée et allégée des « Carciofi farciti in agrodolce » siciliens où la classique sauce aigre-douce à base de vinaigre et sucre est proposée dans une version plus délicate avec du jus d'agrumes. Les filets d'anchois apportent une pointe d'amertume salée qui équilibre la tonalité sucrée du jus d'orange et du sucre.

Ingrédients

12	artichauts
4	oranges
1	citron
6	filets d'anchois au sel (page 66)
1	oignon blanc de 80 g
1 c. à s.	de sucre
3	branches de persil
10	grains de poivre noir
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts en conservant la base des feuilles tendres, les couper en deux, ôter le foin. Les réserver dans l'eau citronnée.

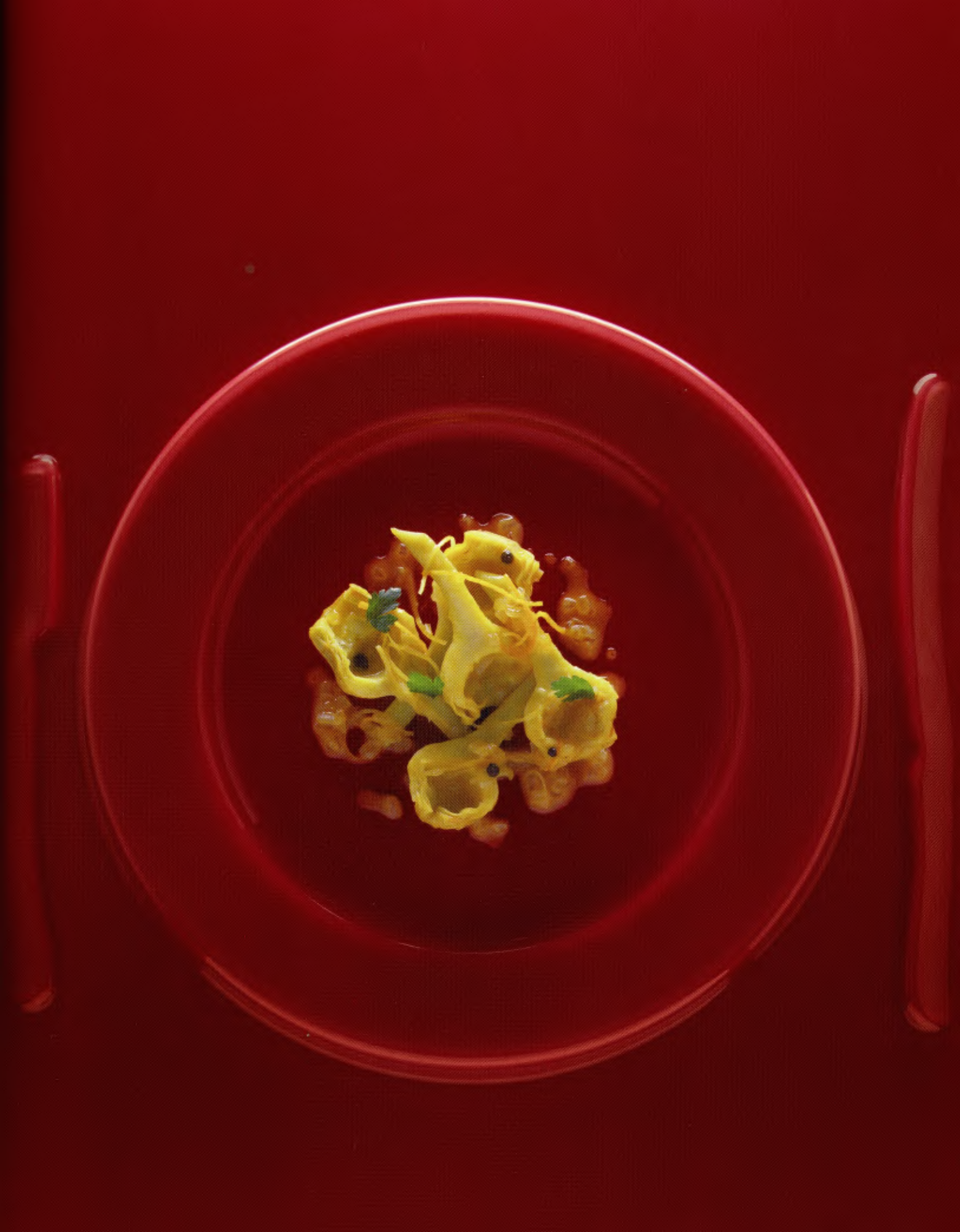
Préparation de l'agrodolce

Prélever les zestes d'orange et de citron, enlever la partie blanche (le ziste). Les tailler en fine julienne et réserver. Presser les fruits. Éplucher et ciseler l'oignon.

Rincer les filets d'anchois, les couper en petits tronçons. Chauffer un sautoir avec suffisamment d'huile d'olive. Y faire fondre les anchois. Ajouter l'oignon, les zestes d'orange et de citron. Suer sans coloration 1 à 2 minutes. Saupoudrer d'une cuillerée à soupe de sucre, remuer et déglacer avec la moitié du jus d'orange. Laisser cuire à feu doux 5 minutes. Verser le reste du jus d'orange. Laisser mijoter 15 minutes. Débarrasser.

Finition et Présentation

Dans un sautoir, verser un filet d'huile d'olive. Faire revenir les moitiés d'artichaut, saler et remuer. Verser le jus de citron. Couper les grains de poivre en deux, les ajouter. Couvrir aussitôt et cuire 1 minute à feu doux. Mouiller avec le bouillon de volaille et cuire 2 minutes à feu doux. Incorporer le jus d'agrumes et le faire réduire en glaçant bien les artichauts pendant 5 minutes environ jusqu'à ce qu'il soit nappant. Rectifier l'assaisonnement. Dresser les artichauts sur les assiettes. Servir chaud.



Artichauts farcis à la barigoule

Pour 4 personnes

France / Provence

A l'origine, « barigoulo » désignait, en provençal, divers champignons sauvages. Aussi, dans les premières recettes d'artichauts à la barigoule, les artichauts en sont farcis avant d'être cuits. Nous avons interprété celle de Vincent La Chapelle publiée dans *Le Cuisinier Moderne* en 1735. Et choisi des pleurotes du panicot qui poussent sur les branches ligneuses du chardon, plante mère de l'artichaut.

Ingrédients

Artichauts

12	PETITS ARTICHAUTS « MOURRE DE CATS »
1	CITRON

Farce

2	OIGNONS BLANCS DE 80 G
5	ÉCHALOTES GRISES
2	GROSSES CAROTTES FANES
5	BRANCHES DE PERSIL PLAT
200 G	DE LARD DE PAYSAN
500 G	DE PLEUROTES DU PANICOT « BARIGOULO »
1	BRANCHE DE THYM
10	GRAINS DE POIVRE BLANC
2	GOUSSES D'AIL
50 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
25 CL	DE VIN BLANC
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts, retirer le foin s'il y en a, les garder dans de l'eau citronnée.

Préparation de la farce

Éplucher les oignons, les couper en deux et les émincer. Éplucher les échalotes et les ciseler. Éplucher les carottes et les tailler en mirepoix. Prélever les feuilles de persil, les concasser..

Couper la poitrine en tranches de 1 mm d'épaisseur. Réserver les 24 plus belles tranches et tailler le reste en brunoise.

Nettoyer et laver les barigoulo. Les faire sauter dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saler légèrement, cuire et refroidir.

Dans un petit sautoir, blondir la poitrine, ajouter les échalotes, suer le tout et débarrasser.

Dans un saladier, rassembler le persil, les champignons concassés, le mélange poitrine et échalotes, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Préparation des artichauts farcis

Farcir les artichauts avec ce mélange.

Poser chaque artichaut debout sur l'extrémité d'une tranche de lard, enrouler la tête avec le lard. Renouveler l'opération avec une deuxième tranche dans le sens inverse, de façon à ce que la tête de l'artichaut soit bien recouverte de lard.

Cuisson des artichauts farcis

Dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive, colorer à feu doux toutes les faces des artichauts, réserver au chaud.

Dans cette même cocotte, suer les oignons et les carottes, ajouter le thym, le poivre et l'ail. Mouiller avec 25 cl de bouillon de volaille, réduire de moitié puis ajouter le vin blanc. Retirer du feu.

Disposer les artichauts têtes en bas de manière à ce qu'ils tiennent debout et serrés les uns contre les autres dans la cocotte. Couvrir et cuire à four chaud 160 °C pendant 30 minutes. Ajouter le reste du bouillon au fur et à mesure de la cuisson.

Finition
Présentation

Rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité du jus. Dresser trois artichauts par assiette. Napper de jus réduit et répartir la garniture d'oignons et de carottes.

Artichauts à la barigoule maigre

Pour 4 personnes

France / Provence

Introduit en France au XVIe siècle depuis l'Italie, l'artichaut est reconnu comme source de revenu importante pour les jardiniers de la Provence dès le XVIIe siècle. On commence à voir apparaître des recettes d'artichauts à la barigoule à partir du XVIIIe siècle, farcis ou sans farce. Cette version « maigre » a perduré. Nous l'avons affinée.

Ingrédients

12	petits artichauts « mourre de cat »
12	petites échalotes grises
2	carottes
2	citrons
150 g	de poitrine de porc de paysan poivrée
4	gousses d'ail confit
10	grains de poivre blanc
1	branche de thym
25 cl	de vin blanc
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts en conservant la base des feuilles tendres sur 2 centimètres, retirer le foin, réserver dans de l'eau citronnée.

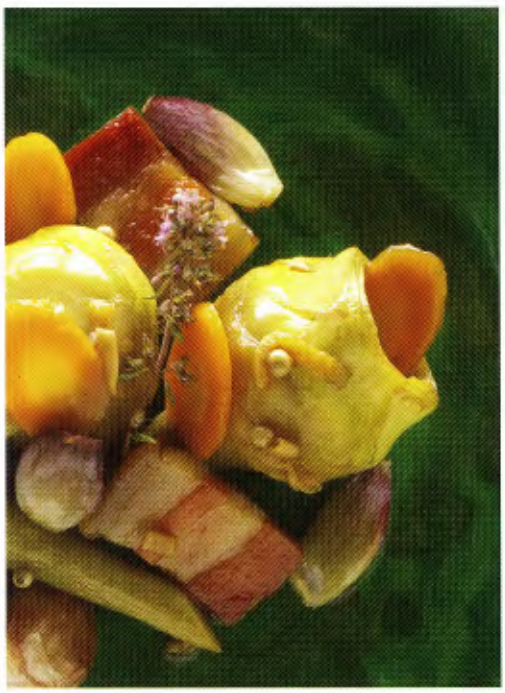
Préparation de la garniture

Éplucher les échalotes, les garder entières. Éplucher les carottes, les tailler en biseaux de la même épaisseur. Détailler la poitrine en lardons de 2 x 2 cm.

Cuisson des artichauts barigoule

Dans une cocotte, colorer le lard, ajouter un filet d'huile d'olive. Suer les carottes, les échalotes, les gousses d'ail confit sans les colorer. Assaisonner avec le poivre en grains et le thym effeuillé, saler légèrement. Ajouter les artichauts puis le vin blanc et le bouillon de volaille. Cuire à couvert 15 minutes.

Vérifier la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau. Décanter éventuellement les artichauts et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que échalotes et carottes soient fondantes.



Finition

Présentation

Rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité du jus. Dresser les artichauts dans les assiettes. Ajouter la garniture. Servir chaud.

Carciofi alla giudea

Artichauts à la juive

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Les « Carciofi allagiuda » sont l'un des plats les plus célèbres de la cuisine romaine. On dit que, déjà au siècle passé, les Romains allaient au ghetto pour déguster ce simple plat d'artichauts frits. Nous l'avons enrichi de citron confit.

Ingrédients

5	CITRONS
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	PINCÉE DE SUCRE
12	ARTICHAUTS POIVRADE
	HUILE DE FRITURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des citrons

Tailler huit belles tranches de citron de 5 mm d'épaisseur. Presser le jus d'un citron. Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Colorer les tranches sur les deux faces. Ajouter une pincée de sucre et une pincée de sel. Les laisser confire au bord du fourneau pendant 40 à 45 minutes en les mouillant du jus de citron et de bouillon de volaille.

Dans le dernier citron, tailler des tranches de 1 mm d'épaisseur. Les retailler en 2 petits triangles. Réserver.

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts et les citronner. Saler l'intérieur.

Les faire frire dans une quantité d'huile suffisante pour qu'ils soient à moitié immergés. Disposer les artichauts les queues en l'air, les retourner régulièrement Veiller à maintenir l'huile à la même température qui ne doit pas être excessive, environ 150 °C.

Au bout de 10 minutes, augmenter légèrement la température à 170 °C afin de leur donner une belle coloration. Le temps de cuisson varie de 15 à 20 minutes selon la grosseur des artichauts.

Finition et Présentation

Égoutter les artichauts sur du papier absorbant, les saler et les poivrer.

Les dresser sur les assiettes. Ajouter deux tranches de citrons confits et des triangles de citron cru. Les servir aussitôt en veillant à les garder le plus chaud possible.

Carciofi sott'olio Artichauts à l'huile

Pour 1 bocal

Italie / Ligurie

Ce très classique antipasto se prépare au début du printemps avec les œilletons (ou rejetons) qui poussent autour du pied principal de la plante. Il accompagne souvent « gli affettati » (assiette de charcuteries).

Ingrédients

6	petits artichauts épineux
1	citron
50 à 75 cl	d'huile d'olive

Bouillon de cuisson

1 L	d'eau
15 cl	de vin blanc
15 cl	de vinaigre blanc
5	grains de poivre blanc
2	grains de poivre long
2	branches de thym
1	gousse d'ail
1	feuille de laurier
	sel

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts en gardant la queue et quelques petites feuilles. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Dans une casserole, verser l'eau, le vin blanc, le vinaigre. Ajouter les poivres, le thym, la gousse d'ail claquée, le laurier et du sel. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir 5 minutes.

Plonger les artichauts dans ce bouillon. Les cuire à frémissements pendant 15 minutes. Sonder la cuisson avec la pointe d'un couteau : les artichauts doivent être cuits et non croquants.

Débarrasser les artichauts sur un linge.

Filtrer le bouillon de cuisson. Réserver la garniture aromatique.

Ranger les artichauts dans un bocal en répartissant cette garniture.

Finition et Présentation

Recouvrir d'huile d'olive. Fermer le bocal.
Le réserver pendant trois semaines au frais avant d'utiliser les artichauts.

Carciofi con piselli

Artichauts et petits pois

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Plat typique du printemps romain, les « Carciofi con piselli » sont composés de petits pois et d'artichauts primeurs. Nous l'avons rehaussé de quelques petites salades tendres.

Ingrédients

6	ARTICHAUTS
1	CITRON
700 G	DE PETITS POIS FRAIS
12	OIGNONS BLANCS GRELOTS
80 G	DE GUANCIALE
8 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (PAGE XXX)
4	SUCRINES
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des légumes

Tourner les artichauts, les couper en quartiers et les citronner. Écosser les petits pois, les rincer et les réserver. Peler les oignons. Détailler le guanciale en lardons de 3 x 0,5 cm. Laver les sucrines et les couper en deux.

Cuisson des légumes

Dans une cocotte, chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Y faire revenir sans coloration l'oignon avec le jambon. Ajouter les artichauts, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le bouillon, saler, couvrir et cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps. 4 minutes avant la fin de cette cuisson incorporer les petits pois et poivrer.

Finition et Présentation

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Saisir vivement les demi-sucrines pendant 30 secondes. Saler.

Dresser les légumes dans les assiettes. Servir chaud.

Carciofi in tortiera

Gratin d'artichauts

et autres **légumes**

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

L'artichaut est très présent dans la cuisine calabraise. A l'origine de cette recette, les « Carciofi in tortiera », gratin d'artichauts et de pommes de terre, assaisonnés de pecorino râpé, chapelure, ail et huile d'olive, très rustique. Nous y avons ajouté d'autres légumes.

Ingrédients

6	artichauts
1	citron
6	pommes de terre rattes
5	oignons rouges de 50 g
4	grosses carottes fanes
6	cébettes
4	courgettes trompettes
4	tomates grappe
20 cl	de jus de volaille (voir bases)
4	gousses d'ail confit (voir bases)
50 g	de parmesan râpé
	piment d'Espelette
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts, les couper en deux , retirer le foin et retailler chaque moitié en trois tronçons. Réserver dans de l'eau citronnée.

Préparation des légumes

Éplucher les légumes. Tailler les pommes de terre et les oignons en rondelles de 3 mm, les carottes, cébettes et courgettes en biseaux de la même épaisseur.

Laver les tomates, les couper en rouelles de 5 mm d'épaisseur. Retirer les pépins.

Cuisson des artichauts et des légumes

Chauffer une grande poêle avec un filet d'huile d'olive. Sauter les pommes de terre, les artichauts et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient blonds.

Ajouter les courgettes, les oignons, saler, mélanger délicatement.

Mouiller avec le jus de volaille. Incorporer les rouelles de tomate. Parsemer les cébettes, ajouter les gousses d'ail confit, mélanger. Verser le tout dans un plat en terre.

Finition et Présentation

Saupoudrer de parmesan et d'une pincée de piment d'Espelette. Mettre au four à 160°C pendant 20 minutes.

Servir dans le plat ou répartir dans les assiettes.

Asparagi al burro

Asperges violettes gratinées

œuf mollet

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Li « asparagi al burro » sont une préparation familiale ligure pour les jours de printemps. On aime en Ligurie, comme dans les régions méridionales, les petits légumes peu cuits. Nous y avons ajouté un coulis et un œuf mollet dont la finesse se marie bien avec les asperges.

Ingrédients

Coulis

2	BOTTES DE FINES ASPERGES VERTES
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Asperges

24	GROSSES ASPERGES VIOLETTES
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
5 G	DE BEURRE
40 G	DE PARMESAN

Finition

4	PETITS ŒUFS
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du coulis d'asperges

Émincer les asperges vertes. Faire revenir les asperges avec un filet d'huile d'olive pendant 1 à 2 minutes. Mouiller avec du bouillon chaud, couvrir. Cuire 4 à 5 minutes. Débarrasser. Refroidir aussitôt.

Terminer le coulis au mixer. Rectifier l'assaisonnement et son onctuosité avec du bouillon froid et un filet d'huile d'olive. Réserver.

Préparation des asperges violettes

Éplucher les asperges. Éliminer toute la partie dure.

Couper quatre d'entre elles en biseau à 6 cm et les retailler à la mandoline en douze copeaux de 2 mm d'épaisseur. Réserver.

Dans un sautoir, rouler les autres asperges avec un filet d'huile d'olive. Mouiller à hauteur de bouillon chaud. Cuire pendant 8 minutes environ à feu vif et à couvert. Quand il ne reste plus de bouillon, rouler les asperges dans le suc de cuisson.

Les disposer dans un plat beurré en les séparant bien. Poudrer de parmesan

Finition
Présentation

Cuire les œufs pendant 6 minutes. Les refroidir et les écaler.

Passer le plat d'asperges sous le gril et le dorer.

Dresser les asperges gratinées dans chaque assiette, les parsemer de copeaux d'asperges crues. Disposer un œuf à côté et le crever d'un coup de couteau.

Ajouter un cordon de coulis chaud autour des asperges de façon à ce que le jaune de l'œuf et ce coulis puissent se mélanger. Servir tout de suite.

Esparragao de amargueros

Omelettes plates

d'**asperges** sauvages

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie occidentale

Cette recette est inspirée des « Esparragao de amargueros » de la cuisine andalouse occidentale. « Amargueros » est le nom que l'on donne à un type d'asperges vertes sauvages qui ont une touche amère très particulière.

Ingrédients

- 1 pain de campagne long rassis de 2 jours
- 4 bottes d'asperges sauvages
- bouillon de volaille (voir bases)
- pimentón
- 1 gousse d'ail confit (voir bases)
- 6 œufs
- vinaigre de Xérès
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Préparation du pain

Couper 12 tranches de pain de 1 mm à la machine à jambon, en les prenant dans le centre du pain. Les disposer entre deux plaques et les sécher au four à 180 °C jusqu'à ce qu'elle soient très friables, comme des biscottes.

Préparation des asperges

Couper la partie ligneuse des asperges sauvages. Chauffer doucement une poêle avec un peu d'huile d'olive, ajouter les asperges. Saler et couvrir. Mouiller légèrement au bouillon de volaille si cela est nécessaire. Cuire 5 minutes. Saupoudrer de pimentón. Débarrasser et réserver.

Préparation de l'omelette

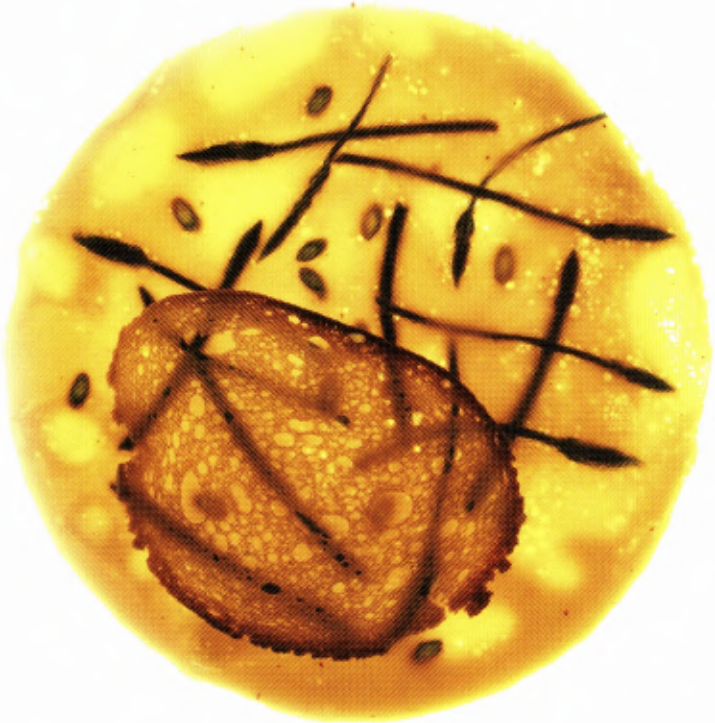
Réduire la gousse d'ail confit en purée. Casser les œufs, les saler et les battre en omelette avec la gousse d'ail confit.

Faire chauffer quatre poêles individuelles de 15 cm avec un peu d'huile. Verser dans chacune le quart des œufs battus. Dès que le fond est pris, y répartir les asperges. Continuer la cuisson selon le goût.

Finition
Présentation

Glisser directement le contenu de la poêle dans l'assiette sans la retourner.

Répartir une tranche de pain sur chaque assiette. Verser quelques gouttes d'huile d'olive et de vinaigre. Poivrer. Servir le reste du pain à part.



Berenjenas con jamon

Aubergines

et grosses **crevettes** au **jambon**

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Cette recette est inspirée de celle des « Berenjenas con jamon », de Margarita Martiñez Quintana, servie dans la province de Valence et plus précisément à Murcia. Nous l'avons débarrassée de sa béchamel, avons ajouté des févettes, des tomates confites et un fin condiment.

Ingrédients

2	grosses aubergines
1/2	botte de persil
	farine
2	œufs
	chapelure
20	gamberoni
100 g	de paletta de Belotta
60 g	de févettes épluchées
12	pétales de tomate confites (voir bases)
	sauce corail (voir condiments)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des aubergines

Laver les aubergines. Tailler quatre tranches de 1 mm d'épaisseur. Les réserver.

Couper le reste en lames de 5 mm d'épaisseur.

Laver, sécher, effeuiller le persil. Concasser les feuilles.

Paner les lames d'aubergines à l'anglaise dans la farine, les œufs battus, le persil et la chapelure. Réserver.

Préparation des crevettes et du jambon

Décortiquer les crevettes. En garder quatre avec la tête (réserver les autres têtes pour la sauce corail). Retirer le boyau central. Réserver.

Couper de fines tranches d'épaule de Bellota de 1 mm d'épaisseur au maximum. Entourer chaque queue de crevette d'une tranche de jambon.

Cuisson des aubergines et des crevettes

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Poêler les lames d'aubergines. Les réserver au chaud sur un papier absorbant dans une étuve.

Frire les quatre tranches d'aubergines réservées à 140 °C. Les égoutter sur un papier absorbant. Les réserver au chaud.

Poêler rapidement les crevettes avec un peu d'huile d'olive.

Finition Présentation

Au centre de l'assiette, dresser les lames d'aubergines et les crevettes en les alternant. Ajouter une tranche d'aubergine frite. Disposer une crevette avec sa tête sur le dessus. Parsemer les févettes. Déposer les pétales de tomate confite en volume.

Entourer d'un cordon de sauce corail. Servir le reste de cette sauce dans un petit bol à part.

Melanzane in agro

Aubergines acidulées

à la **menthe**

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

L'aubergine a mis beaucoup de temps pour gagner les régions septentrionales de l'Italie, car elle était assimilée à tort ou à raison à la cuisine juive donc étrangère et orientale. Mais elle a été très tôt intégrée aux cuisines bourgeoises et paysannes dans les régions méridionales où elle est devenue l'un des légumes les plus appréciés. Simple et originale, cette recette, issue des Pouilles et que nous avons légèrement modifiée, illustre le goût des habitants de cette région pour l'acide, l'aigre et l'aigre-doux, goût qui s'est développé en Europe.

Ingrédients

20	mini-aubergines
4	gousses d'ail
1	bouquet de menthe
5 cl	d'huile d'olive
5 cl	de vinaigre balsamique
	sel, poivre
	fleur de sel
	poivre mignonnette
5 g	de sucre

Préparation des aubergines

Laver les aubergines. Les parer sur leur hauteur en laissant le pédoncule et en retirant les parties arrondies de chaque côté.

Éplucher les gousses d'ail. Les couper en lamelles dans le sens de la longueur.

Effeuiller la menthe.

Quadriller la chair des aubergines. Dans deux des entailles, insérer de fines lamelles d'ail. Dans les autres, glisser une feuille de menthe.

Cuisson des aubergines

Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et le sucre.

Coucher les aubergines dans un plat à four. Mouiller et arroser abondamment de cette vinaigrette.

Glisser la plaque au four préchauffé à 170 °C pendant 30 minutes environ. Arroser souvent le dessus des aubergines avec la vinaigrette.

Finition et Présentation

Laisser refroidir les aubergines.

Dresser cinq aubergines sur chaque assiette. Les napper de sauce. Ajouter quelques feuilles de menthe, quelques grains de fleur de sel et de poivre mignonnette.

Aubergines à la languedocienne

Pour 4 personnes

France / Languedoc

Originaire de l'Inde, l'aubergine fut apportée au Moyen Âge par les marchands arabes en Espagne. De là elle s'étendit sur tout le pourtour méditerranéen de la France. Au XVIIIe siècle, on racontait que l'on était aussi friand d'aubergines à Montpellier que de petits pois à Paris. A la fin du XIXe, l'aubergine longue de Narbonne est distinguée de l'aubergine ronde de la Catalogne.

Nous nous sommes inspirés des recettes du Nîmois Charles Durand, dans son *Cuisinier Durand* publié à Nîmes en 1830 et de Jules Besset dans son *Art culinaire* publié à Albi en 1895.

Ingrédients

4	BELLES AUBERGINES

Farce

2	ÉCHALOTES GRISES
1	GOUSSE D'AIL
100 G	DE JAMBON CRU PAYSAN
5	BRANCHES DE PERSIL PLAT
200 G	DE CÈPES
	CHAPELURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des aubergines

Laver et couper les aubergines en deux dans leur longueur en conservant la queue. Avec la pointe d'un couteau, inciser leur chair en losanges. Les saler et les enduire d'huile d'olive. Les mettre sur une plaque au four à 180 °C pour 30 minutes.

Préparation de la farce

Éplucher et ciseler les échalotes. Éplucher et hacher finement l'ail. Couper le jambon en brunoise de 3 mm. Laver, sécher, effeuiller et concasser le persil. Nettoyer les cèpes et les couper en dés de 7 mm.

Dans un sautoir, faire suer le jambon avec un peu d'huile d'olive. Le retirer.

Dans ce même sautoir, faire sauter les cèpes. Les égoutter.

Faire suer l'échalote et l'ail. Remettre le jambon et les cèpes et mélanger le tout. Ajouter le persil. Laisser refroidir.

Finition Présentation

Tartiner les aubergines de cette préparation en formant un dôme. Saupoudrer de chapelure. Les disposer sur une plaque. Passer au gril jusqu'elles soient dorées. Dresser deux demi-aubergines dans chaque assiette. Servir chaud.

Aubergines farcies

Pour 4 personnes

France / Languedoc

Le nom de l'aubergine est dérivé de l'arabe « al-bâdindjian » en passant par le catalan « alberginia ». On trouve dans le *Libre de Sent Sovi* manuscrit catalan du XIVe siècle, une recette d'aubergines farcies. Nous nous sommes inspirés de celle-ci.

Ingrédients

4	AUBERGINES MOYENNE

Farce

1	FILET D'ANCHOIS
1	ŒUF
200 G	DE FROMAGE FRAIS DE CHÈVRE
2	BRANCHES DE THYM
	CHAPELURE
2	BRANCHES DE MARJOLAINE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des aubergines

Laver et couper les aubergines en deux dans le sens de leur longueur. Les assaisonner d'huile d'olive, sel et poivre. Les disposer sur une plaque et cuire au four à 180 °C pendant 30 minutes.

Préparation de la farce

Écraser l'anchois à la fourchette. Battre l'œuf.

Vider la pulpe des aubergines sans abîmer la peau. Effeuiller le thym.

Écraser le fromage de chèvre dans une jatte, ajouter la pulpe d'aubergine, l'anchois écrasé, l'œuf battu, le thym, sel et poivre.

Finition et Présentation

Farcir les peaux d'aubergine avec la pulpe au fromage de chèvre. Saupoudrer de chapelure. Gratiner au four.

Dresser une aubergine dans chaque assiette. Parsemer quelques feuilles de marjolaine. Servir bien chaud.

Caponata

Capunatina d'aubergines

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Classique de la cuisine sicilienne, la caponata a largement débordé son cadre original. Elle se sert habituellement froide tant en hors-d'œuvre qu'en légume d'accompagnement. Nous avons préféré cette capunatina, plus raffinée.

Ingrédients

600 g	de petites aubergines
1 c. à s.	de raisins secs
1 c. à s.	de pignons
1	oignon
2	tomates bien mûres
1 c. à s.	de câpres au sel
50 g	d'olives vertes au sel
1 c. à s.	de sucre
5 cl	de vinaigre de vin
5 g	de beurre
12	feuilles jaunes de céleri
	branche
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des aubergines

Laver les aubergines et les couper en bâtonnets de 6 x 2 cm. Les étaler sur un large tamis (ou sur une grille) posé au-dessus d'un plateau. Les saupoudrer abondamment de sel fin. Les laisser ainsi jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur eau amère.

Préparation de la capunatina

Faire tremper les raisins secs pendant 15 minutes.

Torréfier les pignons dans une poêle à sec ou au four. Réserver.

Peler l'oignon et le couper en tranches fines. Le faire blondir dans une poêle avec un peu d'huile.

Laver et essorer les feuilles de céleri. Réserver.

Monder les tomates, les couper en quatre et les épépiner. Les ajouter dans les oignons. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien fondues.

Rincer les câpres. Les ajouter dans la poêle avec les olives, le sucre, le vinaigre et les aubergines.

Remettre sur le feu et cuire une dizaine de minutes.

Finition et Présentation

Faire mousser le beurre dans une poêle. Égoutter les raisins et les passer dans cette poêle pour les faire gonfler.

Dresser les aubergines en dôme dans les assiettes. Parsemer les pignons torréfiés, les feuilles jaunes de céleri et les raisins.

Caviar d'aubergine

Pour 4 personnes

Louis XV

Le caviar d'aubergine serait une recette venant d'Europe centrale mais bien des pays méditerranéens la revendiquent. Parmi les nombreuses variétés de ce légume qui est en fait un fruit, nous préférons pour cette recette la « violetta lunga di Barbentona », longue et cylindrique, à la peau noire.

Ingrédients

1	tête d'ail
2 kg	d'aubergines
1	oignon rouge
1/2	botte de persil plat
5	pétales de tomate confite (voir bases)
2	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
5 g	de câpres
2 cl	de vinaigre de Barolo
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des aubergines

Éplucher les gousses d'ail. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Inciser la chair. Les piquer d'une gousse d'ail.

Les disposer dans un grand plat en terre. Ajouter un trait d'huile d'olive. Enfourner à 180 °C pendant 1 heure.

Préparation du caviar d'aubergine

Éplucher et ciseler finement l'oignon rouge. Laver, essorer et concasser le persil. Tailler les pétales de tomate confite en fine brunoise. Réserver le tout.

Retirer les aubergines du four. Gratter l'intérieur à l'aide d'une cuillère à soupe. Hacher toutes les chairs au couteau. Hacher également la peau d'une aubergine au couteau.

Chauffer un sautoir avec un trait d'huile d'olive. Faire fondre les anchois en les écrasant à la fourchette. Ajouter les chairs des aubergines et la peau hachée. Bien mélanger. Retirer du feu.

Finition et Présentation

Rincer les câpres. Terminer le caviar en ajoutant la brunoise de tomate confite, le persil, les câpres, l'oignon rouge. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter un filet d'huile d'olive et un trait de vinaigre de Barolo. Servir tiède ou froid.

Melanzane a fungitiello

Fricassée d'aubergines

aux **olives** et aux **câpres**

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

Le Melanzane a fungitiello est un plat simple d'aubergines proposée par la cuisine napolitaine mais dont on trouve nombre de recettes plus ou moins approchantes dans tout le Midi. Nous en avons allégé la cuisson.

Ingrédients

2 kg	d'aubergines
4	tomates
4	brins d'origan
70 g	d'olives noires
30 g	de câpres au sel
4	gousses d'ail confite
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Laver les aubergines, éliminer les parties dures des extrémités, ne pas les éplucher. Les couper en beaux morceaux de 3 cm. Éliminer les graines.

Déposer les aubergines sur un tamis ou sur une grille, les saupoudrer abondamment de sel. Les laisser dégorger pendant 1 heure.

Monder les tomates, les couper en quatre, éliminer les pépins.

Lorsque les aubergines auront perdu leur eau amère, les rincer et bien les sécher.

Cuisson des légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive. Y verser les aubergines. Les laisser colorer en remuant plusieurs fois.

Dans une cocotte, faire fondre les tomates avec un peu d'huile d'olive et les gousses d'ail confit. Ajouter les aubergines colorées. Mélanger. Cuire 10 minutes. Ajouter les olives et les câpres. Mélanger.

Finition et Présentation

Disposer les légumes dans les assiettes. Ajouter les sommités d'origan. Servir tiède ou même froid, à température mais pas glacé.

Melanzane fritte con pomodoro

Fricassée d'aubergines

de **tomates** et d'**œufs**

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

L'aubergine est avec le poivron et l'artichaut le légume le plus présent dans la cuisine calabraise. Les préparations s'inscrivent dans une culture partagée par l'ensemble des habitants des régions méridionales. Nous avons allégé la cuisson de cette classique fricassée et ajouté des dentelles de pecorino.

Ingrédients

Fricassée

3	AUBERGINES
3	GROSSES TOMATES BIEN MÛRES
3	ŒUFS
3	PEPERONCINO DOUX
30 G	DE PECORINO RÂPÉ

Dentelles

50 G	DE PECORINO RÂPÉ
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des dentelles

Faire chauffer doucement une poêle antiadhésive à sec. Saupoudrer finement le pecorino en cercles. Laisser dorer. Retirer la dentelle dès qu'elle commence à durcir et devenir croustillante. Réserver au sec sur un papier absorbant.

Préparation des aubergines et des tomates

Laver les aubergines. Éliminer les deux extrémités et les couper en dés de 1,5 cm en éliminant les graines éventuelles. Étaler les dés dans une passoire ou sur un tamis et les saupoudrer abondamment de sel. Les laisser dégorger pendant une bonne heure.

Monder les tomates, les épépiner et les couper en morceaux.

Rincer les aubergines à l'eau courante et les sécher dans un linge. Les cuire dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes. Les égoutter sur du papier absorbant et les réserver au chaud.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Cuire les tomates avec les peperoncino jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Ajouter les aubergines et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Finition et Présentation

Battre les œufs avec le pecorino râpé. Les verser sur la préparation de tomates et aubergines. Bien mélanger. Arrêter la cuisson dès que les œufs sont pris. Rectifier l'assaisonnement.

Répartir la fricassée dans les assiettes.

Couper les dentelles en morceaux, les répartir dessus.

Lasagnes d'aubergines

Parmigiana di melanzane

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

La parmigiana est un classique de la cuisine napolitaine, largement repris au-delà des limites régionales. C'est un plat consistant que l'on ne sert pas en légume d'accompagnement mais plutôt à la place du plat de viande ou de poisson qui suit le plat de pâtes dans le menu italien. L'aubergine est l'ingrédient de création de cette recette qui se décline également dans des versions avec courgettes. Nous avons allégé la recette originale.

Ingrédients

6	belles aubergines
8	tomates bien mûres
250 g	de mozzarella di buffala campana
40 g	de parmesan râpé
2	branches de basilic
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des aubergines

Laver, égoutter les aubergines.
Ne pas les éplucher. Couper les extrémités. Débiter les aubergines en tranches de 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.

Disposer ces tranches sur un tamis ou une grille. Les saupoudrer abondamment de sel. Les laisser dégorger pendant une heure environ.

Préparation de la sauce tomate

Monder les tomates, les couper en quatre et éliminer les pépins.

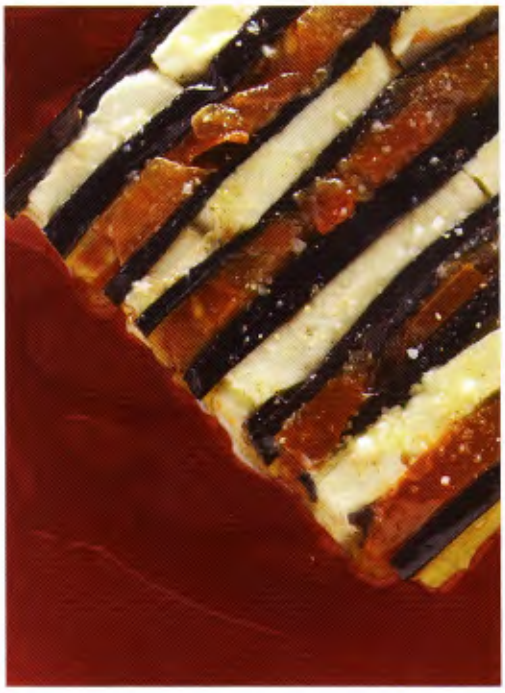
Les faire revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Les réserver quand elles sont fondues et réduites.

Montage de la parmigiana

Couper la mozzarelle en tranches d'un 1/2 cm. Réserver. Effeuiller le basilic.

Rincer et bien sécher les tranches d'aubergine. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive avec un filet d'huile. Faire dorer les tranches d'aubergine en les retournant. Les égoutter sur un papier absorbant.

Dans une terrine, disposer une tranche d'aubergine. Saupoudrer de parmesan. Déposer par-dessus une tranche de mozzarella. Couvrir avec de la sauce tomate. Monter ainsi la terrine jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par de la sauce tomate.



Finition
Présentation

Déposer la terrine sur une plaque.
Cuire au four préchauffé à 180 °C pendant une 1/2 heure environ.

La laisser ensuite refroidir.

Sur chaque assiette, dresser une tranche de parmigiana de 1 cm d'épaisseur environ. Ajouter une sommité de basilic.

La parmigiana est meilleure quand elle est froide mais elle peut aussi se servir chaude ou tiède.

Petites aubergines farcies

Pour 4 mini-aubergines farcies

Louis XV

Ces petites aubergines farcies font partie des « Farcis à la niçoise cuits au four du boulanger » (Voir recette 396). Cette recette ne peut se réaliser qu'à partir de la mi-juin quand les mini aubergines sont disponibles.

Ingrédients

Petites aubergines farcies

4	MINI-AUBERGINES DE 30 G
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
5 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Farce

1	AUBERGINE LONGUE
1/4	DE BOTTE DE CIBOULETTE
1	ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
10 G	DE CÂPRES
1	GOUSSE D'AIL CONFIT
10 G	DE PÂTE D'OLIVE DE NICE
20 G	DE PARMESAN RÂPÉ
	FLEUR DE SEL

Beignets d'aubergine

2	MINI-AUBERGINES
100 G	DE PÂTE À FRIRE NIÇOISE (VOIR BASES)
	HUILE DE FRITURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des petites aubergines

Laver, essuyer les mini-aubergines. Couper un chapeau de 5 mm de hauteur. Retirer l'intérieur avec une cuillère parisienne en laissant 5 mm de chair.

Faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les aubergines et leur chapeau. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Les refroidir dans de l'eau glacée. Les égoutter sur une grille en les rangeant à l'envers.

Préparation de la farce

Couper la grosse aubergine en deux dans le sens de la longueur. Inciser légèrement la chair. Disposer dans un plat en terre. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrer quelques grains de fleur de sel. Enfourner à 180 °C pour 40 minutes. La retourner en cours de cuisson.

Ciseler la ciboulette.

Prélever la chair de l'aubergine avec une cuillère. Réserver.

Hacher le quart de la peau.

Hacher finement l'anchois et les câpres au couteau.

Dans un saladier, réunir la chair et la peau de l'aubergine, la gousse d'ail confit, l'anchois et les câpres, la ciboulette et la pâte d'olive. Mélanger. Lier avec le parmesan râpé. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter un filet d'huile d'olive. Bien mélanger.

Préparation des petites aubergines farcies

Répartir la farce dans les mini-aubergines. Les recouvrir de leur chapeau. Les disposer dans un plat huilé.

Verser le bouillon de volaille dans le plat. Le glisser au four à 150 °C pour 1 heure. en arrosant de temps en temps. Ajouter éventuellement du bouillon de volaille.

Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, verser le jus de volaille. Bien glacer les aubergines.

Préparation des beignets

Laver, sécher les mini aubergines. Tailler seize tranches de 1 mm à la machine à jambon en gardant la queue.

Plonger huit tranches dans la friture à 140 °C, les retirer quand elles sont bien blondes. Les égoutter sur un papier absorbant. Saler.

Plonger les huit autres tranches dans la pâte à beignets. Les frire de la même façon. Égoutter sur un papier absorbant. Réserver au chaud. Saler.

Finition et Présentation

Dresser les mini-aubergines, les tranches d'aubergines frites et les beignets sur les assiettes. Saucer de jus.

Zaalouk

Pour 4 personnes

Maroc / Fès

Plat traditionnel de la région de Fès, le Zaalouk ou crème d'aubergine est une purée d'aubergines mélangée à de la sauce tomate. Nous avons remplacé celle-ci par des pétales de tomate confite.

Ingrédients

4	AUBERGINES
3	GOUSSES D'AIL
3 G	DE PIMENT DOUX MOULU
1	PINCÉE DE CUMIN
1/2	BOTTE DE CORIANDRE
5	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
1/2	CITRON
4	PAINS LIBANAIS
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE
	FLEUR DE SEL

Préparation du Zaalouk

Laver les aubergines. Les éplucher en enlevant une bande de peau sur deux. Les couper en grosse mirepoix. Éplucher, hacher finement les gousses d'ail.

Chauffer 3 cl d'huile d'olive dans un sautoir. Ajouter les aubergines, bien mélanger. Saupoudrer le piment, le cumin et une pincée de sel. Cuire à feu doux sans colorer pendant 15 minutes. Ajouter l'ail, mélanger, cuire 5 minutes.

Laver, essorer, effeuiller la coriandre. Concasser les feuilles.

Tailler les pétales de tomate confite en fines lanières dans le sens de la longueur.

Ecraser les aubergines à la fourchette. Ajouter la coriandre, les pétales de tomate confite et le jus de citron.

Rectifier l'assaisonnement, saler, poivrer et laisser refroidir à température ambiante.

Finition et Présentation

Ouvrir chaque pain en deux. Garnir l'intérieur de Zaalouk froid. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Parsemer quelques grains de fleur de sel.

B

Baudroie à la bourgeoise

Pour 4 personnes

France / Languedoc

Nous nous sommes inspirés d'une recette de Charles Durand, restaurateur à Nîmes au début du XIXe siècle, publiée en 1830 dans son *Cuisinier Durand*. Ce qui laisse supposer que ce mets était répandu dans les alentours de cette ville et qu'il se distinguait nettement de la bourride, ne serait-ce que par l'ajout du foie de lotte dans l'aïoli. Aïoli que nous avons transformé en sauce plus légère.

Ingrédients

1	PETITE BAUDROIE (LOTTE) ET SON FOIE

Bouillon

	TÊTE ET OS DE LA BAUDROIE
	VERT DE POIREAUX
1	GOUSSE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
2	BRANCHES DE PERSIL
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
30 G	DE BEURRE
10 CL	DE VIN BLANC
1 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Garniture

24	POIREAUX CRAYON
30 G	DE BEURRE
	BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Sauce

	LE FOIE DE LA BAUDROIE
1	JAUNE D'ŒUF
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation de la baudroie

Nettoyer, parer le poisson. Réserver le foie.

Lever les filets, les tailler en tronçons de 4 cm. Réserver

Préparation du bouillon

Éliminer les yeux et les ouïes de la tête de la baudroie. La couper en morceaux. Couper l'arête centrale également. Les mettre à dégorger dans de l'eau pendant 30 minutes.

Laver le vert de poireaux, le couper en morceaux.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer les arêtes et la tête pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le vert de poireaux, la gousse d'ail claquée, le thym, le persil et le poivre. Bien mélanger. Ajouter le beurre. Laisser compoter à feu doux pendant 10 minutes sans colorer. Déglacer en trois fois avec le vin blanc en le réduisant chaque fois. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire 35 minutes à frémissements. Laisser reposer le bouillon 10 minutes. Le filtrer, le réserver.

Préparation de la garniture

Nettoyer, laver les blancs de poireaux. Les tailler sur 22 cm de long.

Chauffer un sautoir avec un peu d'huile d'olive. Y mettre les poireaux. Bien les rouler dans l'huile. Les cuire 5 minutes. Mouiller à hauteur avec le bouillon. Cuire pendant 10 minutes environ à couvert jusqu'à ce que le bouillon soit bien réduit. Réserver les poireaux dans leur jus de cuisson.

Cuisson de la baudroie

Réchauffer le reste du bouillon. Quand il est au frémissement (80 °C), y pocher les tronçons de baudroie pendant 3 à 4 minutes en les gardant rosés.

Les décanter. Les réserver entre deux papiers absorbants humides.

Dans ce même bouillon, pocher le foie de la lotte pendant 5 à 7 minutes (selon sa grosseur). L'égoutter.

Préparation de la sauce

Filtrer le bouillon de cuisson de la baudroie. Le réduire d'un tiers.

Dans un mortier, piler ensemble le foie et le jaune d'œuf.

Hors du feu, incorporer cette préparation dans le bouillon réduit en fouettant. Chauffer doucement et cuire cette sauce très doucement jusqu'à ce qu'elle devienne nappante. Rectifier l'assaisonnement. La réserver au chaud.

Finition
Présentation

Déposer les tronçons de lotte dans la sauce. Bien les napper.

Réchauffer les poireaux, ajouter le beurre, bien les enrober. Les replier sur eux-mêmes et les aligner de façon à former quatre rectangles de six poireaux chacun. Les glacer dans le jus.

Dresser un carré de poireaux sur chaque assiette. Déposer par-dessus les médaillons de lotte. Saucer d'un cordon de jus.

Bourride sétoise

Pour 4 personnes

France / Languedoc

La bourride, en provençal, « bourrido » signifiait, à la fin du XVIIIe siècle, une soupe d'eau bouillante et de jaunes d'œuf ou un bouillon de poisson lié avec de l'aïoli, servi sur des tranches de pain. Au début du XIXe, on a vu apparaître en Languedoc une version à base de baudroie (lotte) qui est plus un plat qu'une soupe. Nous n'avons que peu modifié ce grand classique.

Ingrédients

1	BAUDROIE (LOTTE) DE 1,5 KG

Bouillon

1	CAROTTE
1	BLANC DE POIREAU
1	OIGNON DE 80 G
1	BRANCHE DE CÉLERI
1	CŒUR DE LAITUE
1	CITRON
1	GOUSSE D'AIL
6	GRAINS DE POIVRE
1 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Garniture

2	CAROTTES FANES
2	BLANCS DE POIREAUX
1	OIGNON DE 100 G
4	PETITES COURGETTES
	TROMPETTES

Sauce

100 G	D'AÏOLI (VOIR CONDIMENTS)
	HUILE D'OLIVE
	POIVRE DU MOULIN
	FLEUR DE SEL

Préparation de la baudroie

Nettoyer le poisson. Couper la tête. Lever les deux filets. Réserver l'arête centrale. Supprimer toutes les peaux sur la chair de la baudroie. Couper chaque filet en deux tronçons.

Retirer les yeux de la tête, la couper en deux. La mettre dans un récipient avec l'arête. Les faire dégorger sous le robinet pendant 30 minutes.

Préparation du bouillon

Éplucher et laver la carotte, le blanc de poireau et la branche de céleri. Les détailler en biseaux. Peler et émincer l'oignon. Laver la laitue, la couper en chiffonnade. Prélever un zeste de citron.

Dans un rondeau (adapté à la taille de la tête), chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer la carotte, le poireau, le céleri, la laitue, la gousse d'ail claquée et le poivre pendant 8 minutes à feu doux. Ajouter la tête et l'arête de la baudroie, remuer. Cuire encore 5 minutes. Mouiller avec le bouillon de volaille aux trois-quarts de la tête. Cuire 20 minutes. Laisser reposer 15 minutes.

Filtrer le bouillon.

Préparation de la garniture

Éplucher les carottes, les blancs de poireau et l'oignon. Tailler les carottes en biseaux de 5 mm, les poireaux en rouelles de 1 cm, émincer l'oignon.

Laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur ; si elles sont très fines, les garder entières.

Dans une cocotte huilée, suer les carottes pendant 3 minutes. Ajouter les poireaux, l'oignon et les courgettes. Mouiller à hauteur de bouillon de poisson. Cuire 3 minutes. Réserver au chaud.

Cuisson de la baudroie

Dans une poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive. Saler les tronçons de lotte. Les cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Les débarrasser sur une grille. Les laisser s'égoutter quelques minutes. Récupérer le jus rendu par le poisson.

Déposer les tronçons de lotte sur les légumes, dans leur cocotte. Ajouter 5 cl de bouillon de poisson. Terminer la cuisson du poisson et des légumes en arrosant bien de jus. Réserver au chaud et à couvert.

Finition
Présentation

Verser 20 cl de bouillon de poisson dans une casserole. Le porter à ébullition et le retirer du feu. Verser l'aïoli en fouettant. Remettre la casserole sur un feu doux. Vanner et cuire comme une crème anglaise jusqu'à ce que la sauce soit épaissie. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter un jus de citron.

Disposer les légumes dans le fond des assiettes. Déposer les tranches de lotte par-dessus. Napper le tout de sauce onctueuse. Parsemer quelques grains de fleur de sel. Ajouter un filet d'huile d'olive et un bon tour de moulin à poivre.

Pescatrice dei pescatori

Lotte du pêcheur

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Il est rare de trouver des recettes de lotte (ou de baudroie puisqu'elle se nomme ainsi en Méditerranée) dans les cuisines régionales traditionnelles. La cuisine ligure fait exception. Nous avons modifié la garniture de la lotte, préférant de frais légumes aux pommes de terre.

Ingrédients

Lotte

1,5 kg	de baudroie (lotte)

Fumet

1	bulbe de fenouil
1	oignon blanc
1	gousse d'ail
2	branches de fenouil sec
5	grains de poivre noir
1,5 l	de bouillon de volaille (voir bases)

Légumes

8	carottes fanes
12	petits navets fanes
4	cébettes
4	feuilles de chou vert
4	mini-fenouils
1/2	citron

huile d'olive
fleur de sel
sel, poivre du moulin

Préparation de la lotte

Ôter la peau, dénerver la lotte. Réserver l'arête centrale et la tête. Tailler quatre beaux pavés dans la queue. Réserver au frais.

Préparation du fumet

Éplucher le bulbe de fenouil et l'oignon. Les émincer.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un rondeau. Faire suer le fenouil, l'oignon, la gousse d'ail claquée sans les colorer.

Ajouter le fenouil sec, le poivre noir, l'arête et la tête de la lotte. Faire suer 5 minutes environ en remuant. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient compotés.

Préparation des légumes

Éplucher les carottes et les navets. Les tourner en conservant les fanes. Éplucher les cébettes. Tailler les feuilles de chou en triangles de 5 cm de côté.

Enlever les premières feuilles des mini-fenouils.

Laver tous ces légumes. Les égoutter.

Cuisson des légumes

Passer le fumet au chinois étamine. Le verser dans une cocotte. Porter à ébullition. Y plonger les carottes, les cuire 8 minutes, les égoutter et les réserver au chaud. Cuire de même les mini-fenouils pendant 8 minutes, les navets pendant 6 minutes. Terminer en cuisant les feuilles de chou pendant 1 minute. Au fur et à mesure, réserver ces légumes dans un plat en terre au chaud.

Préparation du jus

Réduire à demi-glace le jus de cuisson des légumes de façon à en obtenir environ quatre pochons. Ajouter le jus de citron. Émulsionner avec 3 cl d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud dans la cocotte.

Cuisson de la baudroie

Dans une poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive. Saler les pavés de lotte. Les cuire 8 minutes en les colorant bien de chaque côté. Les débarrasser sur une grille.

Finition
Présentation

Rassembler tous les légumes dans le jus réservé. Bien les en enrober.

Dresser la lotte au centre de l'assiette. Disposer les légumes autour. Arroser de jus. Donner un bon tour de moulin à poivre. Ajouter quelques grains de fleur de sel

Rape a la marinera o cassoleta de rape

Petite cassolette de lotte

Pour 4 personnes

Espagne / Valence / Alicante

Paradoxalement, rares sont les vrais plats de poisson dans la cuisine des pêcheurs de Valence. Le « Rape a la marinera » est une exception. Nous l'avons épuré en le débarrassant de ses aromates et du piment pour ne garder que le safran comme épice. Ceci afin de préserver les saveurs originelles de la lotte et de la picada.

Ingrédients

1,5 kg	de queue de baudroie (lotte)
500 g	de fondue de tomates (voir bases)

Fumet

1	oignon blanc
1	blanc de poireau
1	carotte
1	gousse d'ail
4	pistils de safran
1	branche de thym
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Picada

50 g	d'amandes
1	tranche de pain
2	gousses d'ail
10 cl	d'huile d'olive

Persil frit

1/3	de botte de persil
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la baudroie

Habiller la queue de baudroie. Lever deux filets. Enlever la peau jusqu'à ce que la chair soit bien à vif. Réserver arête et panoufles.

Couper douze médaillons d'épaisseur régulière. Les ficeler pour leur donner une forme harmonieuse. Réserver au frais.

Préparation de la fondue de tomates

Voir bases.

Préparation du fumet

Faire dégorger à l'eau claire l'arête et les panoufles. Les égoutter. Tronçonner l'arête, couper les panoufles en morceaux. Bien les sécher.

Éplucher l'oignon, le blanc de poireau et la carotte. Ciseler l'oignon. Couper la carotte en paysanne et le poireau en rouelles.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Y faire suer les parures de poisson pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la gousse d'ail claquée et les légumes. Suer 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien compotés.

Ajouter le safran et le thym. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Cuire à feu modéré pendant 20 minutes. Laisser reposer 15 minutes. Passer au chinois. Réserver.

Préparation de la picada

Torréfier les amandes dans une poêle antiadhésive pendant 5 à 6 minutes. Les refroidir. Toaster les tranches de pain. Peler et dégermer les gousses d'ail.

Rassembler amandes, pain émietté et ail dans un mortier. Piler jusqu'à ce que le mélange soit en pâte. Verser 10 cl d'huile d'olive et mélanger jusqu'à ce que la picada soit bien homogène. Réserver.

Préparation du persil frit

Laver, essorer le persil. Récupérer douze grosses feuilles. Les frire à 140 °C pendant 3 à 4 minutes. Les égoutter sur du papier absorbant. Les réserver au chaud.

Cuisson de la baudroie

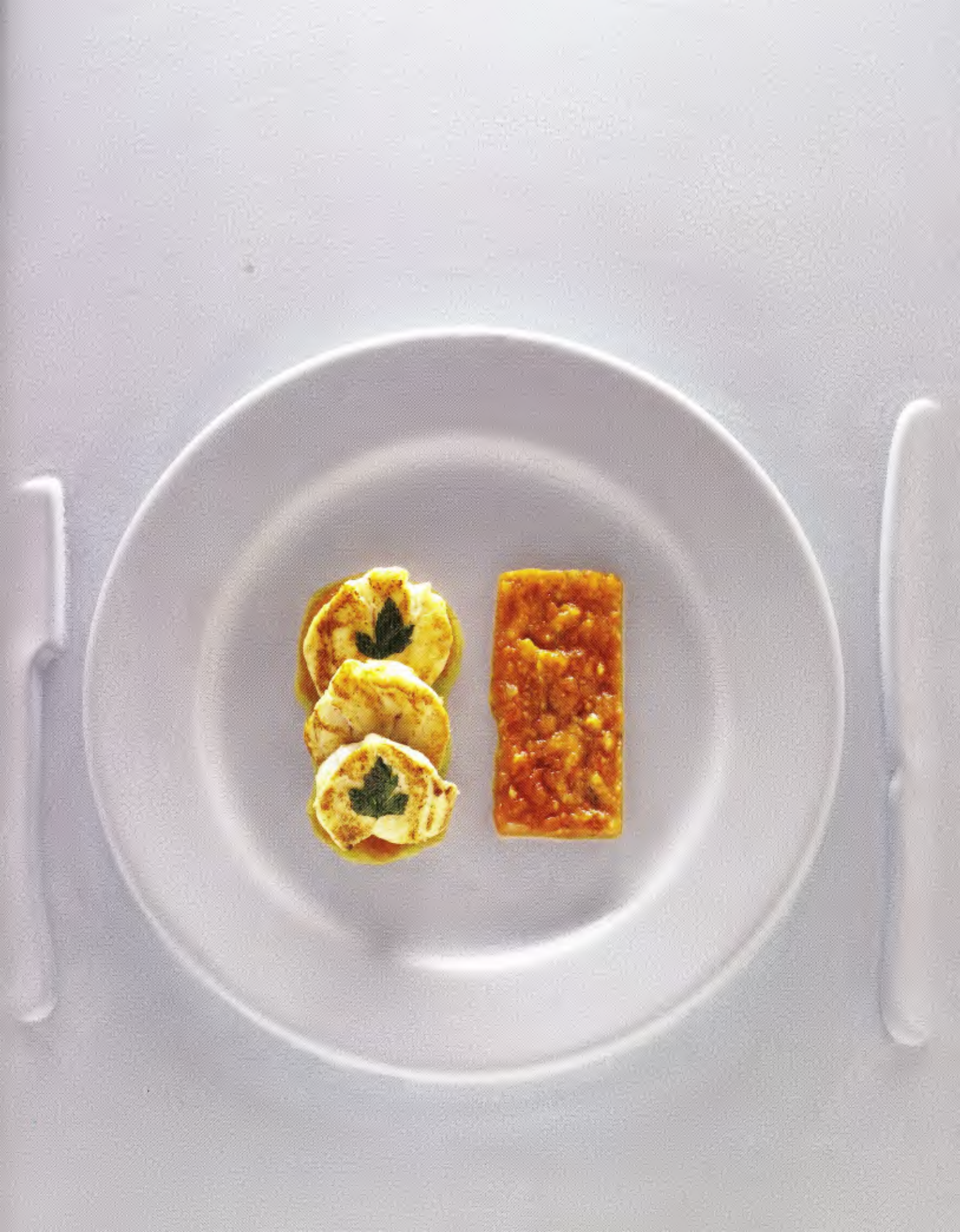
Dans une poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les tranches de baudroie sur chacune de leur face pendant 6 minutes environ.

Finition

Présentation

Ajouter la picada et le fumet dans la cocotte de préparation des tomates (voir bases). Laisser compoter à feu doux pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que le tout soit bien lié.

Dresser trois médaillons de baudroie dans chaque assiette. Dans un emporte-pièce rectangulaire, mouler un lit de tomates/picada. Disposer harmonieusement les feuilles de persil frit sur les médaillons de poisson.



Romesco ou romescada

Ragoût de lotte

en **sauce romesco**

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

« Romesco » est le grand plat des pêcheurs de Tarragone, mêlant poissons blancs, poivrons et amandes. Nous l'avons interprété avec de la baudroie (lotte).

Ingrédients

Poivrons

1	poivron rouge
1	poivron jaune
1	poivron vert

Picada

20	amandes
4	gousses d'ail
4	tranches de pain

baudroie

1,5 kg	de baudroie (lotte)
15 cl	de vin de Rivesaltes rouge
10 cl	de soupe de poissons de roche (page 624)
3 g	de piment en poudre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des poivrons

Brûler la peau des poivrons. Les débarrasser de leurs graines.

Dans chacun des poivrons, tailler huit bâtonnets de 5 x 3 mm. Les réserver. Couper le reste des poivrons en petits morceaux.

Préparation de la picada

Torréfier les amandes dans une poêle à sec. Les garder blondes.

Éplucher les gousses d'ail.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Dorer les morceaux de poivrons, l'ail et le pain.

Les égoutter. Les rassembler dans un mortier avec les amandes. Piler jusqu'à ce que la préparation soit en pâte. Réserver.

Préparation de la baudroie

Nettoyer la baudroie. La tailler en huit tronçons de 100 g. Larder chaque tronçon de trois bâtonnets de poivron de chaque couleur. Les ficeler.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y dorer les tronçons de lotte pendant 3 minutes par face, saler. Les égoutter. Les réserver.

Préparation du jus

Mettre la picada dans une casserole avec un petit filet d'huile d'olive. La cuire doucement 10 minutes. Mouiller avec le bouillon de poisson. Couvrir. Cuire encore 5 minutes. Ajouter le vin et 2 g de piment. Cuire 10 minutes en réduisant jusqu'à ce que le jus soit bien onctueux.

Finition
Présentation

Déposer les tronçons de baudroie dans le jus. Les y laisser 3 minutes à couvert.

Mélanger deux cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le reste du piment.

Verser le jus dans les assiettes. Ajouter deux tronçons de poisson dans chacune.

Arroser d'un filet d'huile d'olive pimentée.

Tajine de baudroie

Pour 4 personnes

Maroc

Les tajines de poisson sont légion sur toutes les côtes marocaines. Nous avons interprété l'une d'elle ; la baudroie méditerranéenne se prêtant bien à cette cuisson à l'étouffée.

Ingrédients

1	BAUDROIE (LOTTE) DE 2 KG ENVIRON
1	CITRON CONFIT

Bouillon

1	OIGNON
1	POIREAU
1	TOMATE
1	GOUSSE D'AIL
1/2	BOUQUET DE PERSIL
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC
1	POINTE DE RAZ-AL-HANOUT
1 C. À C.	DE GRAINES DE CUMIN
1	PINCÉE DE SAFRAN

Légumes

500 G	DE POMMES DE TERRE MOYENNES
1	PINCÉE DE SAFRAN
4	TOMATES
1	OIGNON BLANC
1	CITRON CONFIT
100 G	D'OLIVES AMÈRES
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE
	FLEUR DE SEL

Préparation de la baudroie

Séparer la tête du poisson, la couper en deux, ôter les yeux. Réserver.

Parer soigneusement la baudroie en supprimant toutes les chairs rouges et marrons. Bien l'éplucher pour qu'elle ne se rétracte pas ensuite à la cuisson. Couper 1 citron confit en petits bâtonnets. Les piquer dans la baudroie tous les 3 cm. Couper le poisson en deux morceaux. Réserver.

Préparation du bouillon

Éplucher tous les légumes. Émincer l'oignon et le poireau. Couper la tomate en quatre, claquer l'ail.

Dans un grand sautoir, chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir la tête de tous côtés. L'égoutter sur une grille. Faire suer l'oignon, le poireau, la tomate et l'ail. Remettre la tête. Mouiller d'eau à mi-hauteur. À ébullition, ajouter le persil, le fenouil sec et les épices. Cuire à frémissement pendant 20 minutes environ. Laisser reposer et infuser 15 minutes. Filtrer. Réserver au chaud.

Préparation des légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en tranches horizontales d'un 1/2 cm. Les sécher dans un torchon. Les enduire d'huile d'olive et de safran.

Monder les tomates, les couper en quatre, retirer les pépins.

Éplucher l'oignon et le couper en fines rondelles. Couper le citron confit en quatre.

Cuisson du tajine

Huiler le fond d'un tajine. Disposer une couche de pommes de terre, ajouter par-dessus une couche d'oignons, puis les tomates et enfin les olives.

Disposer les deux morceaux de baudroie par-dessus. Ajouter les morceaux de citron confit.

Mouiller de bouillon chaud à hauteur des légumes. Couvrir et cuire à feu doux environ 20 minutes. Rajouter du bouillon si cela est nécessaire.

Finition Présentation

Détailler les morceaux de baudroie en tranches de 3 cm d'épaisseur.

Dans des assiettes creuses, dresser deux tranches de poisson, ajouter les légumes autour. Arroser de sauce. Parsemer quelques grains de fleur de sel. Servir bien chaud.

Le tajine peut aussi être servi tel quel.

Beccaccia con lenticchie

Bécasse aux lentilles

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

La « Beccaccia con lenticchie » participe des traditions de la Maresme, terre de prédilection pour la chasse. Nous en avons conservé l'essentiel. La recette peut se faire aussi avec le faisan.

Ingrédients

Bécasses

4	bécasses
50 g	de poitrine de porc de paysan
20 g	de beurre
2 cl	de vin de marsala sec
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
1/2	citron

Lentilles

150 g	de poitrine de porc de paysan
2	oignons rouges de 50 g
2	grosses carottes fanes
200 g	de lentilles (di Castelluccio)
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2	gousses d'ail confit (voir bases)
1	brin de marjolaine

Croûtons

4	petites tranches de pain de campagne
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation des bécasses

Plumer et flamber les bécasses sans les vider.

Retirer les yeux, planter le bec sous leur bréchet au dessous de la poitrine.

Tailler la poitrine de porc en fines tranches. En barder les bécasses.

Chauffer une cocotte avec une noisette de beurre et un filet d'huile d'olive. Rôtir les bécasses pendant 20 à 25 minutes. Bien les arroser.

Retirer les oiseaux de la cocotte, les vider et les placer sur une grille. Réserver la cocotte et son beurre de cuisson.

Quand elles sont refroidies, lever les bécasses, séparer les cuisses. Couper la tête en deux. Beurrer et saler côté chair. Les conserver au chaud sur une grille couverte de papier aluminium.

Préparation des lentilles

Couper la poitrine en lardons de 2 x 2 cm. Éplucher les oignons et les couper en six en éliminant le centre. Éplucher les carottes et les tailler en paysanne.

Dans une cocotte, blondir la poitrine. Ajouter les oignons, les carottes, l'ail confit et la marjolaine. Suer le tout 1 minute.

Verser les lentilles, remuer. Mouiller avec le bouillon de volaille. Porter à ébullition et cuire à feu doux pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes mais entières et dans un jus réduit. Les saler seulement au tiers de leur cuisson.

Préparation de la farce

Hacher les abats. Les assaisonner de poivre mignonnette et d'un trait de marsala. Saler légèrement. Réserver au froid.

Préparation du jus

Concasser finement les carcasses, les faire revenir dans le beurre de cuisson des bécasses. Déglacer avec le reste de marsala. Réduire de moitié et mouiller de bouillon de volaille en plusieurs fois.

Ajouter une cuillerée de farce. Passer au chinois fin ou à la presse à canard et laisser infuser.

Finition et Présentation

Griller les tranches de pain de campagne. Tartiner les croûtons de farce. Les passer au four 4 minutes à 200 °C.

Remettre les bécasses dans une cocotte, verser le jus dessus et ajouter une goutte de jus de citron. Si les bécasses n'étaient pas assez faisandées, ajouter un quart de filet d'anchois haché finement. Chauffer doucement sans faire bouillir le jus.

Rectifier l'assaisonnement des lentilles.

Dresser un croûton dans chaque assiette. Disposer les bécasses par-dessus. Les arroser de jus. Ajouter les lentilles. Servir.

Beccacce in salmì **Bécasses en salmis**

Pour 4 personnes

Italie / Basilicata

« Beccacce in salmì » est un héritage incontestable de la cuisine napolitaine bourgeoise du XIXe siècle qui était très influencée par la cuisine française. La Basilicata faisait en effet partie du royaume de Naples. Le nom même de « salmi » en témoigne. Nous avons préservé l'authenticité de cette recette.

Ingrédients

Salmis

4	BÉCASSES
50 G	DE POITRINE DE PORC DE PAYSAN
15 G	DE BEURRE
2 CL	DE MARSALA SEC
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
2	ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
10 G	DE CÂPRES AU SEL

Croûtons

1/2	FICELLE DE PAIN
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE MIGNONNETTE

Préparation des bécasses

Plumer et flamber les bécasses sans les vider.

Retirer les yeux, planter le bec sous leur bréchet au-dessous de la poitrine.

Tailler la poitrine en fines tranches. En barder les bécasses.

Chauffer un peu de beurre et d'huile d'olive dans une cocotte. Rôtir les bécasses à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Bien les arroser.

Retirer les oiseaux de la cocotte, les vider et les placer sur une grille. Réserver la cocotte et son beurre de cuisson.

Quand elles sont tièdes, lever les bécasses, séparer les cuisses. Couper la tête en deux. Beurrer et saler côté chair. Les conserver sur une grille, couvertes de papier aluminium.

Préparation de la farce

Hacher les abats. Les assaisonner de poivre mignonnette et d'un trait de marsala. Saler légèrement. Réserver.

Préparation des croûtons

Couper la demi-ficelle en quatre pointes de 10 cm. Les toaster. Les tartiner, sur une moitié, des trois-quarts de la farce (réserver le reste).

Préparation du jus

Concasser finement les carcasses. Rincer les câpres. Les piler avec les anchois.

Mettre les carcasses dans la cocotte et les faire revenir dans le beurre de cuisson. Déglacer avec le marsala. Réduire de moitié. Mouiller au bouillon de volaille en plusieurs fois. Ajouter le reste de la farce, les anchois et les câpres. Mélanger et laisser infuser quelques minutes. Passer au chinois fin ou à la presse à canard.

Finition Présentation

Passer les croûtons au gril pendant 4 minutes.

Remettre les bécasses dans une cocotte. Verser le jus dessus et ajouter une goutte de jus de citron. Chauffer doucement sans faire bouillir.

Dresser le salmis dans les assiettes. Le napper de jus. Ajouter un croûton. Servir chaud.

Barbagiuan d'été

pour 100 barbagiuan
(10 par personne)

Monaco

« Barbagiuan » signifie «Oncle Jean» en monégasque. Attestées en France et en Savoie depuis le Moyen Âge, les rissoles sont particulièrement nombreuses et bien ancrées dans les pays alpins. Le fait que le Barbagiuan n'est connu que par son nom monégasque suggère une implantation ancienne, à Monaco. Mais dans les vallées de l'arrière-pays, ils prennent des formes différentes. Nous les préparons en fonction des saisons et des produits (voir page 824)

Ingrédients

1 kg	de pâte à barbagiuan (voir bases)

Farce

1,5 kg	de feuilles de blettes
1 kg	d'épinards
150 g	de blancs de poireaux
150 g	d'oignons blancs
1/2	botte de persil
3	branches de basilic
1/2	botte de marjolaine
1/2	botte de ciboulette
1	gousse d'ail
300 g	de ricotta de brebis
2	œufs
50 g	de parmesan
	huile d'olive
	sel
	poivre du moulin
	huile de friture

Préparation des légumes et des herbes de la farce

Laver, sécher les blettes et les épinards. Retirer les côtes des blettes, équeuter les épinards. Éplucher l'ail. Nettoyer et émincer finement les poireaux et les oignons.

Laver, sécher, effeuiller le persil, le basilic et la marjolaine. Rincer, sécher la ciboulette. Ciseler toutes ces herbes.

Cuisson des légumes

Chauffer un filet d'huile dans un grand sautoir. Y faire tomber les blettes en les remuant avec une fourchette piquée de la gousse d'ail.

Faire tomber les épinards de la même façon.

Les refroidir. Les presser en boule pour extraire le maximum d'eau. Les hacher grossièrement.

Dans deux sautoirs huilés, faire tomber séparément les blancs de poireaux et les oignons. Les cuire doucement pendant 10 minutes sans les colorer.

Préparation de la farce

Dans un cul-de-poule, mélanger blettes, épinards, oignons, poireaux et toutes les herbes. Ajouter la ricotta, 5 cl d'huile d'olive, les œufs et le parmesan. Assaisonner avec 8 g de sel et 2 g de poivre. La farce doit être d'une consistance souple. Si ce n'est pas le cas, ajouter un peu d'huile d'olive.

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation des barbagiuan

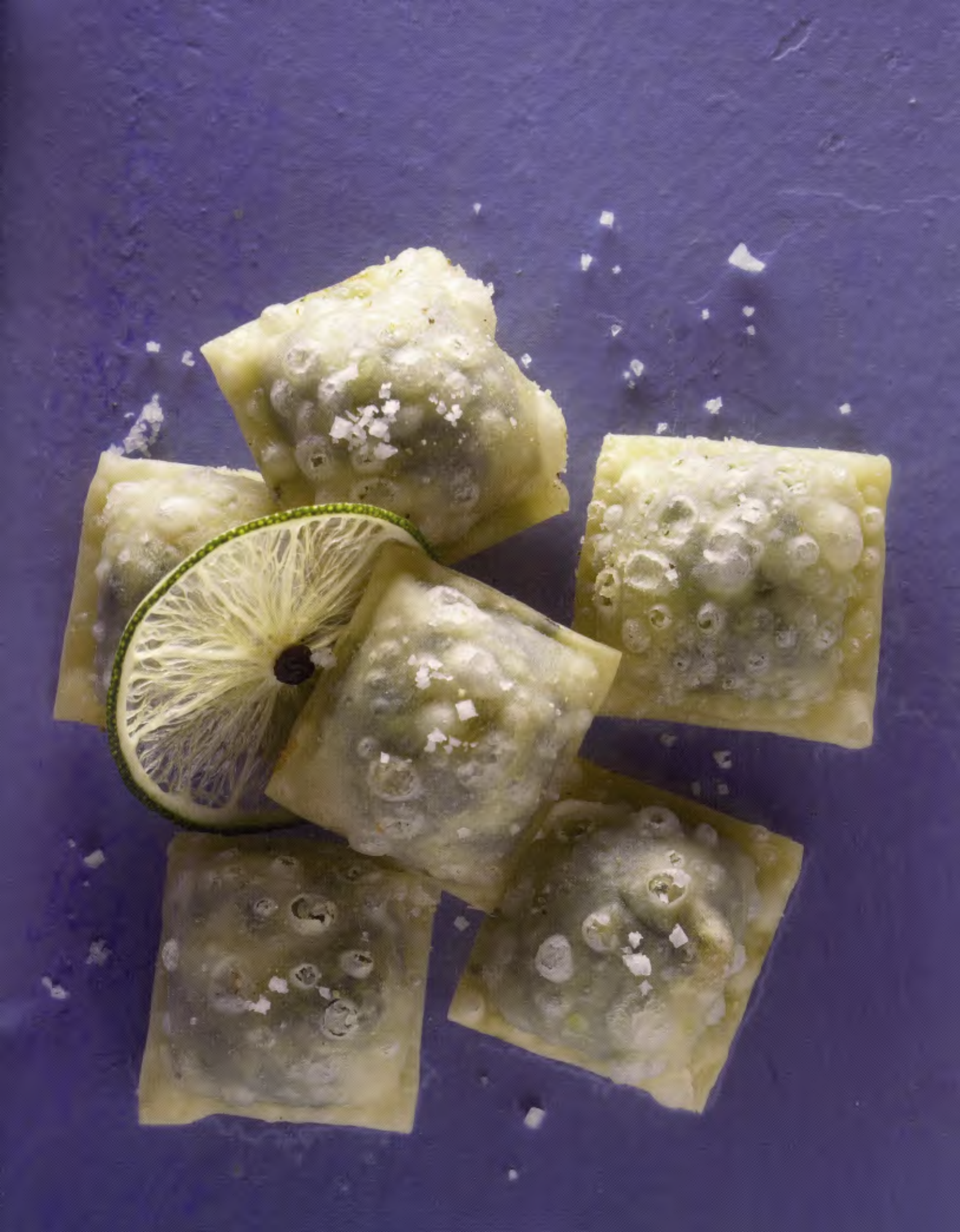
Étendre la pâte au laminoir le plus finement possible. Mettre la farce dans une poche à douille de 15 mm.

Déposer des petits tas de farce sur la longueur. Replier la pâte et couper à la hauteur de la farce. Entre chaque tas, pincer puis couper avec un couteau. Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte et de farce.

Finition et Présentation

Cuire les barbagiuan dans de l'huile bouillante à 180 °C. Les égoutter sur un papier absorbant. Parsemer quelques grains de fleurs de sel. Donner un bon tour de moulin à poivre.

Les dresser sur une assiette. Servir bien chaud.



Biete al pomodoro **Blettes à la tomate**

et aux **anchois**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Les romains sont de grands amateurs de légumes à feuille qu'ils apprécient surtout à l'état jeune et encore très petits. Cette recette ménagère de blettes en est une bonne illustration. Nous en avons raffiné l'aspect et la cuisson

Ingrédients

800 g	de blettes à petites côtes
4	tomates bien mûres
2	gousses d'ail
2	cébettes
50 g	beurre
1	anchois à l'huile (voir bases)
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel poivre

Préparation des légumes

Effiler les côtes de blettes et les laver. Les réserver.

Nettoyer soigneusement les verts dans plusieurs eaux. Les essorer et les réserver au frais.

Monder les tomates, les couper en quatre, les épépiner et les concasser.

Parer les côtes de blettes en bandes de 3 cm de largeur. Les tailler en biseaux de même dimensions.

Éplucher les gousses d'ail. En claquer une, réserver l'autre. Nettoyer les cébettes, en ciseler uniquement le blanc en sifflets de 1 mm.

Cuisson des côtes de blettes et des tomates

Dans une cocotte, chauffer doucement le beurre. Quand il mousse, faire fondre l'anchois. Ajouter les côtes de blettes et la gousse d'ail claquée. Saler légèrement.

Cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes. Incorporer les tomates. Les laisser fondre pendant 8 minutes environ, toujours à couvert. Découvrir et réduire le jus. Mouiller éventuellement avec du bouillon de volaille : les côtes de blettes doivent être bien liées, enrobées de jus.

Finition Présentation

Parsemer les cébettes dans la cocotte.

Dans un sautoir, avec un filet d'huile d'olive, faire tomber vivement les verts de blettes en les remuant avec la gousse d'ail réservée piquée sur une fourchette.

Les verser dans la cocotte et mélanger délicatement.

Dresser dans les assiettes. Servir bien chaud.

Minjos

Pour 4 personnes

Espagne / Valence / Alicante

Il n'existe pas de traduction pour « minjos ». Le mot viendrait de « menjar » (manger) en catalan de Valence. Il s'agit de petits chaussons fourrés de blettes ou d'herbes (pissenlit) et de morue, généralement servis avec un aïoli. Nous avons renforcé la farce d'un peu de tomate et d'ail confits et modifié la pâte qui était un peu trop fruste à notre goût.

Ingrédients

300 g	de pâte à tourte (voir bases)

Farce

200 g	de morue salée
50 cl	de lait
1 kg	de verts de blettes
1	gousse d'ail
1	oignon blanc de 80 g
50 g	de tomates confites (voir bases)
1	gousse d'ail confit (voir bases)
2	brins d'origan
1	pincée de Pimenton

Pâte à tourte

huile de friture
huile d'olive
sel poivre

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue pendant 6 heures sous un filet d'eau courante ou en changeant l'eau plusieurs fois. La goûter : elle doit être encore un peu salée et non délavée. La laisser dégorger plus longtemps éventuellement.

La pocher dans le lait. Réserver.

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation des blettes

Équeuter et laver les verts de blettes. Les essorer. Éplucher la gousse d'ail.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire tomber vivement les blettes en les remuant avec la gousse d'ail piquée sur une fourchette. Débarrasser et refroidir. Les presser pour retirer le maximum de jus. Les hacher et les réserver.

Préparation de l'oignon

Éplucher et ciseler l'oignon. Chauffer un sautoir avec une goutte d'huile d'olive. Le faire suer sans le colorer. Réserver.

Préparation de la farce

Concasser les tomates confites. Égoutter et émietter la morue.

Dans un saladier, rassembler les verts de blette, l'oignon, les tomates confites, la morue, l'origan effeuillé, la gousse d'ail confit et le pimenton. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des minjos

Étaler la pâte le plus finement possible au laminoir. Tailler 20 cercles avec un emporte-pièce cannelé de 5 cm de diamètre.

Disposer une boule de farce au centre de chaque cercle. Replier la pâte et bien souder les chaussons. Les laisser reposer pendant 30 minutes au froid.

Finition Présentation

Chauffer l'huile de friture à 180 °C. Y plonger les minjos pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Les égoutter sur un papier absorbant.

Les saler et les poivrer. Les dresser sur les assiettes. Servir bien chaud.

Acquacotta di Roccalbenga Soupe de blettes

Pour personnes

Italie / Toscane

L'« Acquacotta di Roccalbenga » était la soupe des paysans de la Maremme, en Toscane, terre de misère et de malaria quasi désertique avant qu'elle ne soit totalement assainie après la Seconde Guerre mondiale grâce au DDT américain. Il existe des dizaines et des dizaines de recettes d'Acquacotta, chaque bourg ou même village ayant la sienne, mais la blette est le légume qui domine. Nous avons imaginé la nôtre.

Ingrédients

4	paquets de petites blettes feuilles
1	cuisse de poulet
1	échalote
5 g	de beurre
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Purée d'épinards

500 g	d'épinards

Gnocchi de ricotta

250 g	de ricotta de brebis
15 g	de farine
1	œuf

Glaçage des gnocchi

10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 g	de beurre
10 g	de pecorino râpé

Finition

100 g	de caillé de brebis ou de brousse
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des blettes

Éplucher les blettes (réserver le vert pour une autre préparation), couper les côtes, bien le laver. Éplucher et tailler l'échalote en rouelles. Désosser et couper la cuisse de poulet en morceaux.

Faire suer les morceaux de poulet dans un peu d'huile d'olive et de beurre, doucement, pendant une dizaine de minutes. Quand ils sont rôtis, ajouter l'échalote, remuer. Cuire 5 à 10 minutes jusqu'à ce que l'échalote soit compotée. Ajouter les blettes, bien mélanger.

Mouiller avec le bouillon de volaille bouillant. Cuire 10 minutes à feu moyen.

Mixer le potage jusqu'à ce qu'il soit bien homogène. Le filtrer au chinois. Réserver.

Préparation de la purée d'épinards

Laver et équeuter les épinards. Les blanchir dans très peu d'eau salée. Les rafraîchir et les mixer. Réserver.

Préparation des gnocchi

Dans le bol du mixer, rassembler la ricotta, l'œuf et la farine. Saler. Mixer le tout jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Le débarrasser dans une petit saladier et le mettre sur glace. Laisser bien refroidir.

Faire chauffer une casserole d'eau salée. La maintenir frémissante.

Former une douzaine de petites quenelles. Réserver le reste de l'appareil.

Les plonger dans l'eau frémissante à 85 °C pendant 10 minutes. Les rafraîchir immédiatement dans de l'eau glacée. Les sortir et les laisser égoutter sur un plateau posé en pente. Les ranger dans un plat, filmer et réserver.

Mélanger une cuillerée d'épinards (réserver le surplus pour une autre préparation) avec le reste de l'appareil réservé. Former des petites quenelles de même format. Les cuire, les rafraîchir et les égoutter de même.

Finition
Présentation

Dans un sautoir, faire chauffer un pochon de bouillon de volaille et un peu de beurre. Ranger les gnocchi et les glacer à feu très doux, en les arrosant délicatement. Saupoudrer de pecorino râpé.

Réchauffer le bouillon de blettes. Ajouter une cuillerée de purée d'épinards. Porter à ébullition. Mixer avec un filet d'huile d'olive et une noix de beurre.

Verser une louche de bouillon de blettes dans des assiettes creuses. Disposer délicatement les gnocchi par-dessus en alternant les couleurs. Ajouter une cuillerée de caillé de brebis ou de brousse à côté. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Servir le reste du bouillon en soupière. Servir le tout bien chaud.

Torta di verdura

Tourte de légumes verts

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

Il existe une parenté entre cette « Torta di verdura » et une recette relevée dans un manuscrit médiéval italien, publiée dans la *Gastronomie au Moyen Âge* de Silvano Serventi. Nous avons respecté cette recette en remplaçant simplement la saucisse originelle par du lard paysan.

Ingrédients

300 g	de pâte à tourte (voir bases)

Farce

1,5 kg	de légumes verts à feuille (feuilles de blettes, scarole, laitue, bourrache)
1	gousse d'ail
3	poireaux
250 g	de ricotta
150 g	de lard paysan
70 g	de pignons
100 g	de parmesan râpé
2	œufs
2	brins de marjolaine
1	pincée de noix muscade
10 g	de beurre
1	jaune d'œuf
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Nettoyer, laver, égoutter les blettes, les salades et la bourrache. Éplucher la gousse d'ail.

Dans un grand sautoir, avec un filet d'huile d'olive, faire tomber vivement les feuilles en les remuant avec la gousse d'ail piquée sur une fourchette et en plusieurs fois afin que cette opération soit plus rapide.

Les laisser refroidir. Les presser entre les mains pour expurger leur eau et les concasser.

Éplucher, laver les poireaux et les ciseler. Ecraser la ricotta à la fourchette. Tailler le lard paysan en très petits dés.

Chauffer un peu d'huile dans un sautoir. Faire revenir les poireaux avec le lard. Les laisser compoter pendant 20 minutes à feu doux. Les refroidir.

Torréfier les pignons dans une poêle à sec.

Dans une jatte, mélanger les poireaux et les légumes verts, ajouter la ricotta, le parmesan, les pignons et les œufs. Parfumer avec la marjolaine et la noix muscade. Saler, poivrer, ajouter un filet d'huile d'olive et bien mélanger.

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation et cuisson de la tourte

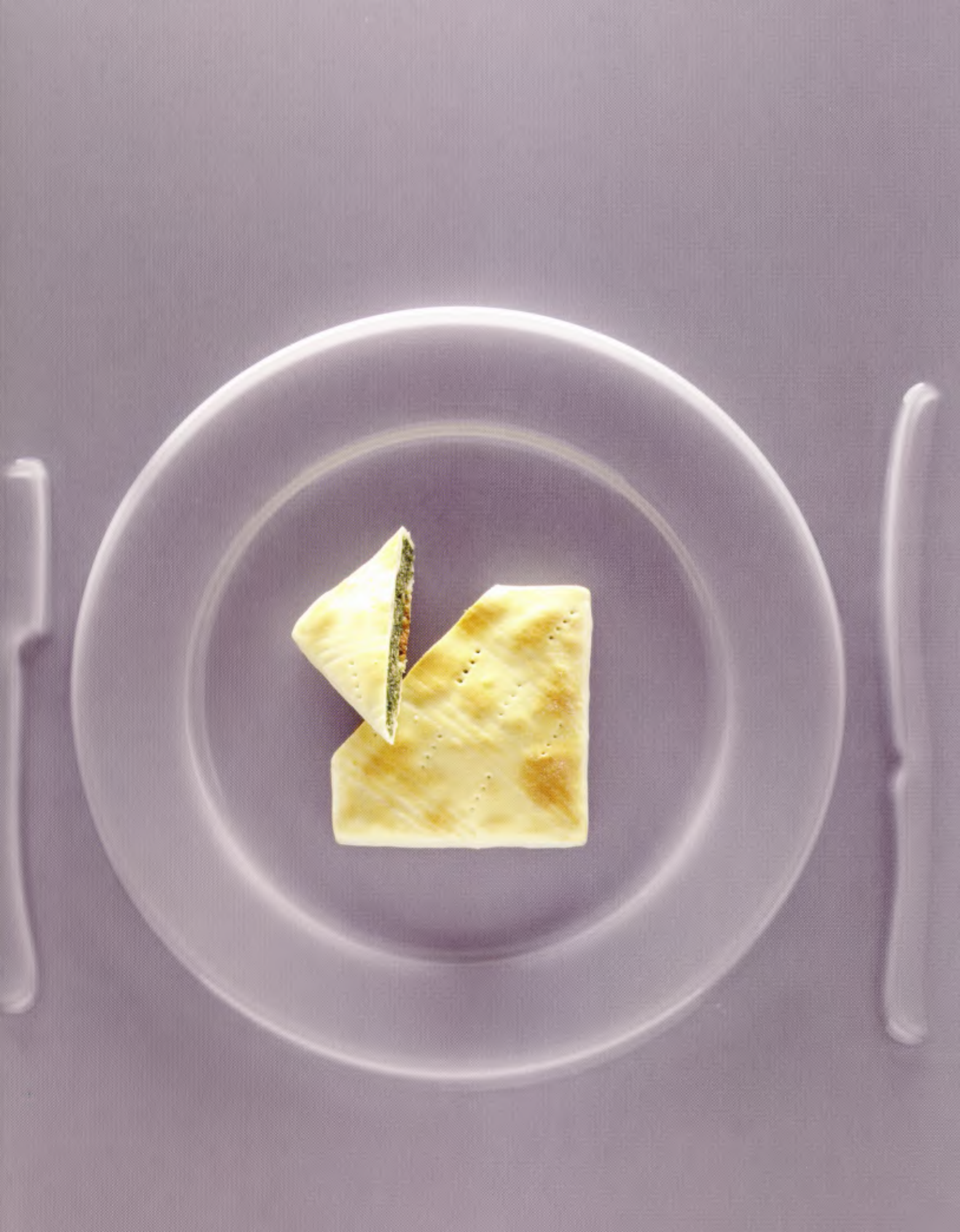
Étaler la pâte à tourte. La détailler en 4 abaisses de 12 x 12 cm et 4 abaisses de 10 x 10 cm.

Foncer quatre moules de 10 x 10 cm avec une abaisse de 12 cm. Garnir avec la farce. Les recouvrir avec une abaisse de 10 cm en soudant bien les bords.

Délayer le jaune d'œuf dans un peu d'huile. Dorer au pinceau le dessus de chaque tourte. Les cuire à 180 °C pendant 15 à 20 minutes.

Finition Présentation

Démouler les tourtes. En dresser une bien chaude sur chaque assiette. Accompagner éventuellement d'un mesclun d'herbes (page 750).



Trouchia

Pour 4 personnes

France / Nice

La trouchia (ou truchia) était une base du pique-nique des Niçois : elle peut en effet se manger froide et sa consistance permettait de la transporter facilement. Sans porter atteinte à l'authenticité de l'ancienne recette, nous l'avons raffinée et allégée. Nous préférons aussi la servir tiède.

Ingrédients

1	botte de blettes à grosses côtes de Nice
1	oignon blanc de 50 g
2	branches de basilic
10	fleurs de courgettes
2	œufs
25 g	de parmesan
20 g	de beurre
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	vinaigre balsamique
	fleur de sel
	poivre du moulin
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des blettes

Lever les côtes, les éplucher. Les tailler sur 12 x 4 cm. Réserver.

Ôter les nervures des feuilles. Laver celles-ci, bien les essorer.

Empiler les feuilles les unes sur les autres. Les couper d'un côté puis recouper de l'autre de façon à ce qu'elles soient en carrés de 5 mm de côté. Procéder avec un couteau bien aiguisé sinon l'eau de constitution des blettes va s'écouler. Les réserver dans un cul-de-poule.

Ciseler finement l'oignon blanc et le basilic. Réserver quatre feuilles de basilic.

Enlever le pistil de six fleurs de courgettes et déchirer celles-ci en quatre. Réserver les autres.

Préparation de l'omelette

Battre les oeufs dans un cul-de-poule. Ajouter le parmesan, les blettes, l'oignon, le basilic et les fleurs de courgettes. Bien mélanger.

Faire chauffer une grande poêle à feu doux avec un peu d'huile. Saler et poivrer alors le mélange. Le verser dans la poêle en le tassant bien avec une écumoire. Baisser le feu et cuire toujours à feu très doux 30 minutes. Pendant la cuisson, passer un morceau de beurre (10 g) de temps en temps le long des parois de la poêle pour qu'il imprègne la trouchia.

La retourner délicatement et cuire 10 minutes de l'autre côté.

Débarrasser dans un plat. Réserver.

Cuisson des côtes de blettes

Chauffer un peu d'huile d'olive et le reste du beurre dans un sautoir. Verser les côtes de blettes et bien les y rouler. Mouiller en deux fois avec le bouillon de volaille. Cuire à couvert pendant 10 à 15 minutes. Bien les glacer.

Finition Présentation

Couper la trouchia en huit parts. Ranger les côtes dans les assiettes en volume. Dresser les morceaux de trouchia autour. Y ajouter quelques grains de fleur de sel, un tour de poivre du moulin, un filet d'huile d'olive et un trait de vinaigre balsamique. Servir chaud.

Boles de picolat

Pour à personnes

France / Roussillon

Les Roussillonnais sont très friands de farces, dont les « boulettes de hachis ». À la campagne surtout, on aime les servir avec un « salpiquet de mongetes » (ragoût de haricots blancs au gras de jambon). Nous avons interprété les boulettes en crépinettes, allégé les cuissons, raffiné les jus.

Ingrédients

Haricots

1 kg	de haricots blancs frais à écosser
2	tomates
1	oignon blanc
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
1	feuille de laurier
1/2 c. à c.	de piment
1/2 c. à c.	de cannelle
	vinaigre de vin

Crépinettes

1 kg	de crépine
300 g	de rumsteck
200 g	d'échine de porc
300 g	de côtes découvertes de veau
2	gousses d'ail
1/4	de botte de persil
1	œuf
1	jaune d'œuf
4 à 6	pimientos del Piquillos
7,5 cl	de jus de boeuf (voir bases)
7,5 cl	de jus de veau (voir bases)
7,5 cl	de jus de cochon (voir bases)
200 g	d'olives vertes dénoyautées
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du ragoût de haricots

Écosser les haricots frais. Monder les tomates, les couper en quatre, les épépiner, les concasser. Éplucher et couper l'oignon en six.

Le faire fondre doucement dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter les tomates, mélanger. Verser les haricots, remuer et mouiller à hauteur de bouillon de volaille.

Quand l'ébullition arrive, ajouter le laurier, le piment et la cannelle. Mélanger. Cuire à feu doux pendant 45 minutes à 1 heure en remouillant de temps en temps si cela est nécessaire.

Préparer les crépinettes

Mettre la crépine à dégorger pendant 24 heures sous un filet d'eau courante.

Hacher toutes les viandes au couteau en conservant leur gras. Peler et hacher une gousse d'ail. Laver, sécher, effeuiller et concasser le persil.

Dans un cul-de-poule, rassembler les viandes hachées, l'ail et le persil, l'œuf et le jaune d'œuf. Saler et poivrer. Bien mélanger pour obtenir une farce homogène.

Égoutter et rincer les piquillos. Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Sauter les piquillos avec une gousse d'ail écrasée pendant 1 minute. Les égoutter. Les étaler sur une grille pour les refroidir. Les couper en deux.

Égoutter et essorer la crépine. Étaler les morceaux sur un torchon.

Sur un autre torchon, déposer un cercle de 5 cm.

Déposer sur sa surface un morceau de crépine de taille un peu plus grande. Tapisser le cercle en enfonçant la crépine avec précautions.

Déposer une moitié de piquillos au fond. Remplir de farce, bien la tasser. Replier la crépine sans faire d'épaisseur. Découper le surplus. Séparer la crépinette et le cercle.

Monter ainsi huit à douze crépinettes. Les déposer sur un torchon et bien les sécher. Réserver.

Cuisson de crépinettes

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Rôtir délicatement les crépinettes des deux côtés pendant 15 minutes environ. Effectuer la cuisson en plusieurs fois afin de ne pas les casser. Réserver au chaud.

Finition
Présentation

Tailler les olives vertes en copeaux.

Dans un grand sautoir, chauffer les trois jus de viande. Ajouter les crépinettes. Bien les glacer en arrosant sans arrêt. Ajouter les copeaux d'olives vertes.

Rectifier l'assaisonnement des haricots avec du poivre et un trait de vinaigre. Les lier avec un peu de jus des crépinettes.

Dresser deux crépinettes par assiette. Les napper de leur jus. Entourer de ragoût de haricots. Servir bien chaud.

Briouats à la kefta

Pour 4 personnes

Maroc / Marrakech

Les « briouats », très courantes au Maroc et surtout à Marrakech, offrent différentes formes et sont farcies de nombreuses façons, enveloppées de pastilla ou plus souvent maintenant de feuilles de brik. Nous avons interprété à notre façon la plus commune des recettes, celle farcie de kefta (viande hachée) en l'accompagnant de mesclun.

Ingrédients

Briouats

1	oignon blanc
1/2	botte de coriandre
1/2	botte de persil
350 g	de viande de bœuf hachée
3 g	de cannelle en poudre
3 g	de cumin en poudre
2 g	de piment de Cayenne
20 g	de beurre
5	feuilles de brik

Mesclun

300 g	de mesclun (page 750)
1 c. à c.	d'harissa (voir condiments)
2 c. à s.	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la farce

Éplucher et ciseler finement l'oignon. Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Le faire suer légèrement sans le colorer pendant 2 minutes à feu modéré. Le débarrasser dans un plat. Le refroidir aussitôt.

Équeuter, laver, essorer la coriandre et le persil. Réserver quatre pluches de coriandre. Concasser le reste ainsi que le persil.

Mettre la viande de bœuf hachée dans un saladier. Ajouter la cannelle, le cumin et le piment de Cayenne, bien mélanger.

Dans une poêle, faire fondre une noisette de beurre. Cuire la viande pendant 2 à 3 minutes. Saler. Débarrasser dans un plat. Ajouter les herbes concassées et l'oignon. Bien mélanger jusqu'à ce que la farce soit homogène.

Préparation des briouats

Poser chaque feuille de brik bien à plat. Les couper en deux demi-cercles.

Dans chaque demi-cercle, tailler deux bandes de 6 cm de largeur et de 20 cm de longueur.

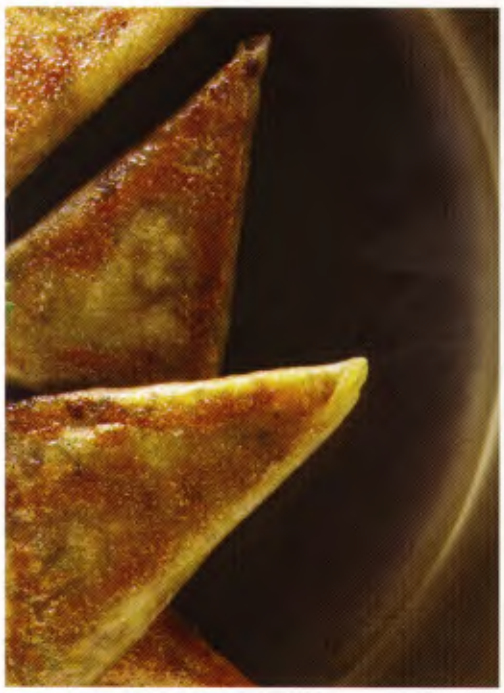
Déposer une cuillerée de farce en bas et à droite de chaque bande. L'aplatir légèrement.

Replier le bas de la bande sur elle-même en biais de manière à obtenir un triangle.

Continuer le pliage de la même manière, une fois sur la droite, une fois sur la gauche, en maintenant la forme du triangle, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une petite languette. Badigeonner celle-ci à l'aide d'un pinceau trempé dans de l'eau et la rabattre sur le briouat, ceci pour éviter qu'il ne se défasse à la cuisson.

Préparation du mesclun

Diluer l'harissa avec le bouillon de volaille et un filet d'huile d'olive. Émulsionner au fouet. Verser cette vinaigrette sur le mesclun au dernier moment. Mélanger délicatement.



Finition et Présentation

Dans une poêle, verser 10 cl d'huile d'olive, bien la faire chauffer. Cuire les briouats pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunes de chaque côté. Les égoutter sur un papier absorbant.

Dresser les briouats en les superposant. Ajouter une pluche de coriandre dessus. Servir le mesclun à part.

Daube de bœuf à la niçoise

Pour 4 personnes

Ingrédients

1 kg	de bœuf à braiser « canard » ou « nerveux de gîte »

Marinade

2	carottes grosses fanes
2	oignons blancs de 80g
1	branche de céleri
2	gousses d'ail
4	brins de persil
10	grains de poivre noir
50 cl	de vin rouge
1	brin de thym
1	petite feuille de laurier
1	zeste d'orange
1	zeste de citron
50 g	de cèpes séchés
4	tomates
25 cl	de jus de boeuf (voir bases)
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel

France / Nice

Les premières recettes françaises de daube apparaissent au XVIIe siècle, mais les auteurs culinaires ne l'associent pas à une région particulière avant le XIXe siècle. Elle est alors reconnue comme spécialité du Midi de la France. A partir du milieu du XXe siècle la daube niçoise sera perçue comme la daube par excellence. Sa caractéristique est d'être parfumée avec de l'écorce d'orange et de citron, de tomates et de quelques champignons secs.

Préparation de la marinade

Couper la viande en morceaux. Éplucher les légumes. Tailler les carottes en biseaux de 5 mm d'épaisseur. Couper les oignons en huit et la branche de céleri en morceaux de 1 cm. Éplucher les gousses d'ail. Laver, essorer le persil. Couper les grains de poivre en deux.

Mettre les morceaux de bœuf à mariner dans une jatte avec le vin rouge, les carottes, les oignons, le céleri, l'ail, le persil, le thym, le laurier, le poivre et les zestes d'agrumes pendant 4 heures.

Cuisson de la daube

Mettre les cèpes à tremper dans de l'eau tiède. Monder les tomates, les couper en quatre, les épépiner.

Décanter les morceaux de viande. Égoutter les légumes en gardant la marinade.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte. Faire colorer les morceaux de bœuf, les égoutter et réserver.

Dans la même cocotte, recommencer l'opération avec tous les légumes mais sans les colorer.

Remettre la viande. Mouiller avec la marinade. Donner une ébullition. Ajouter le jus de bœuf puis compléter à hauteur avec le bouillon de volaille.

Essorer les cèpes et les incorporer.

Porter à ébullition et cuire à couvert à 150 °C entre 3 et 4 heures.

Décanter les morceaux de bœuf. Rétirer les branches de persil. Réduire éventuellement le jus.

Finition et Présentation

Dresser la daube dans les assiettes en faisant ressortir quelques éléments de la garniture. Servir bien chaud.

Cette daube peut s'accompagner de polenta (page 792), de gnocchi de pomme de terre (page 644) ou de semoule (page 792), de panisses (page 600) ou encore de simples macaronis.

Estouffat catalan

Pour 4 personnes

Ingrédients

200 G	DE HARICOTS BLANCS D'ESPAGNE SECS
1 KG	DE GÎTE À LA NOIX
50 G	DE POITRINE DE PAYSAN POIVRÉE
25 CL	DE VINAIGRE DE VIN
2	OIGNONS BLANCS DE 80 G
3	TOMATES
50 G	DE COUENNE DE PORC
2	GOUSSES D'AIL
20 G	DE BEURRE
1	BRANCHE DE THYM
1	CLOU DE GIROFLE
50 CL	DE VIN ROUGE
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
20 CL	DE JUS DE BOEUF (VOIR BASES)
10 G	DE POIVRE MIGNONNETTE CONCASSÉ
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

France / Roussillon

On trouve des estouffades dans tout le Sud-Ouest de la France. Au XVIIIe siècle, La Varenne, dans son *Cuisinier françois*, en indiquait déjà trois : pour le boeuf, le veau et la perdrix. A la fin des années 1920, *l'Estoffat catalan* fut proposé par Prosper Montagné et Prosper Salles dans leur *Grand livre de cuisine*. Nous avons allégé cette recette presque centenaire.

Préparation des haricots

Mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide pendant 12 heures.

Préparation de la viande et des légumes

Couper la poitrine de paysan en morceaux et en larder le gîte. Le ficeler, le rouler dans le vinaigre avec un peu d'huile d'olive. Réserver.

Éplucher les oignons, les couper en huit. Monder les tomates, les tailler en quatre et les épépiner. Couper la couenne en morceaux. Éplucher l'ail.

Cuisson de l'estouffat

Dans une cocotte, chauffer un peu d'huile d'olive. Colorer la viande et la décanter. Ajouter le beurre dans la cocotte. Dès qu'il mousse, suer les oignons, l'ail, le thym, le clou de girofle et la couenne. Ajouter les tomates. Mélanger.

Déglacer avec le vin rouge et réduire de moitié. Remettre la viande. Mouiller de jus de bœuf et de bouillon à mi-hauteur.

Porter à ébullition, mettre au four à couvert à 150° pendant 4 heures. Compléter de bouillon au fur et à mesure de la cuisson si nécessaire.

Cuisson des haricots

Égoutter les haricots. Les mettre dans une grande casserole. Les recouvrir très largement d'eau froide. Porter à ébullition, écumer plusieurs fois. Baisser le feu et les cuire à frémissements pendant 30 à 40 minutes. Saler aux trois-quarts de la cuisson. Les égoutter, les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Au terme de la cuisson de l'estouffat, décanter la viande et les oignons. Filtrer le jus. Lier les haricots avec une partie de ce jus. Remettre viande et oignons dans la cocotte avec le reste du jus : bien les enrober. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer le poivre concassé.

Dresser les haricots sur un côté des assiettes, ajouter l'estouffat de l'autre côté.

Pièce de bœuf piquée aux olives

réduction d'**échalote** au **vin rouge**

Pour 4 personnes

Louis XV

Nous avons détourné la classique bordelaise pour la « nissardiser » avec du vin rouge réduit et du jus de daube dont nous aimons le goût profond. La force des olives de Nice réveille la fine douceur du bœuf Simmental. Quant à la garniture de légumes, elle rassemble toute la Méditerranée.

Ingrédients

1,2 kg	de train de côtes de bœuf Simmental
6	olives noires de Nice

Légumes de garniture

4	carottes fanes
2	oignons rouges
1	botte de blettes
75 g	de lard de poitrine paysan
50 cl	de bouillon de volaille
20 cl	de jus de daube (voir bases)
12	olives noires dénoyautées
12	pétales de tomate confite (voir bases)
4	gousses d'ail confit (voir bases)
4	quartiers d'orange amère confite (voir bases)
1/4	de botte de persil plat

Réduction d'échalotes

200 g	d'échalotes
10 g	de beurre
5 g	de poivre mignonnette
40 cl	de vin rouge
10 cl	de jus de daube (voir bases)
80 g	de moelle de bœuf
2 cl	de vinaigre de Barolo

huile d'olive

sel, poivre

Préparation de la pièce de bœuf

Parer la pièce de bœuf en éliminant toutes les parties grasses externes.

Dénoyauter les olives, les couper en deux. En piquer la pièce. Réserver au frais.

Préparation des légumes de garniture

Éplucher les carottes. Tailler les extrémités en biseaux. Éplucher les oignons rouges, les couper en deux.

Laver, éplucher les blettes. Séparer et réserver le vert. Couper les côtes en tronçons de 13 x 4 cm.

Tailler la poitrine en lardons de 2 x 2 cm.

Cuisson des légumes de garniture

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les carottes, bien les enrober. Verser 10 cl de bouillon de volaille. Saler, couvrir. Cuire à feu doux. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Débarrasser les carottes dans un plat. Réserver au chaud. Conserver le sautoir.

Dans un sautoir chaud et huilé, colorer les oignons sur leur face coupée. Saler. Mouiller avec 10 cl de bouillon de volaille et 5 cl de jus de daube. Les laisser compoter à couvert sur le bord du fourneau.

Dans un autre sautoir, cuire les côtes de blettes de la même façon que les carottes avec le reste du bouillon de volaille et le beurre. Bien les glacer. Réserver au chaud.

Cuisson de la pièce de bœuf

Badigeonner le train de côtes d'huile d'olive, le saler.

Le cuire sur le gril sur toutes ses faces pendant 30 à 40 minutes environ (selon la cuisson désirée). Le débarrasser sur une grille et le laisser reposer pendant 15 minutes.

Préparation de la réduction d'échalotes

Pendant la cuisson du bœuf, éplucher et émincer les échalotes à 3 mm d'épaisseur. Chauffer légèrement un sautoir avec un filet d'huile d'olive et le beurre. Ajouter les échalotes, une pincée de sel, le poivre mignonnette. Cuire doucement à couvert, sur le bord de la plaque jusqu'à ce que les échalotes soient bien fondantes.

Mouiller en deux fois avec le vin rouge. Continuer de cuire doucement en laissant réduire le vin jusqu'à ce que les échalotes soient en compotée.

Ajouter le jus de daube. Cuire 5 minutes. Réserver au chaud.

Finition des carottes et des oignons

Rissoler les lardons dans un sautoir. Ajouter les carottes, les oignons et leur jus. Verser le jus de daube. Mélanger. Ajouter les olives, la tomate et l'ail confits. Bien glacer le tout. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Pocher la moelle. La couper en dés de 3 cm. Les ajouter dans la réduction d'échalotes. Verser le vinaigre. Mélanger.

Tiédir les quartiers d'orange dans un sautoir. Laver, essorer, effeuiller le persil plat.

Huiler un sautoir. Y faire tomber rapidement le vert de blettes. Saler.

Dresser la pièce de bœuf dans le plat de service. La présenter ainsi puis la couper en tranches. Disposer celles-ci dans les assiettes. Ajouter la réduction d'échalotes dessus. Dresser les garnitures de légumes à côté. Parsemer quelques feuilles de persil.

Harira

Pour 4 personnes

Maroc

On pourrait dire que la harira est la soupe nationale du Maroc, bien qu'elle se décline de diverses façons. Elle est surtout cuisinée pendant le Ramadan et alors, à l'heure du coucher du soleil, ses effluves parfumées se répandent. Nous avons légèrement sophistiqué une des recettes traditionnelles.

Ingrédients

100 g	de pois chiches
100 g	de lentilles blondes
400 g	de bœuf (noix de gîte)
100 g	de moelle
4	tomates
2	oignons blancs de 80 g
3	branches de céleri
1	citron
2	branches de persil
1	branche de coriandre
2 g	de cannelle
2,5 l	de bouillon de poule (voir bases)
4	pistils de safran
	huile d'olive
	sel, poivre,

Préparation des légumes secs

Mettre les pois chiches dans un récipient. Les recouvrir largement d'eau froide. Les laisser tremper pendant 12 heures.

Faire de même avec les lentilles.

Préparation de la harira

Tailler le morceau de bœuf en lanières de 3 x 1 cm. Les recouper en dés de 0,5 cm. Réserver.

Pocher la moelle. La couper en dés de 1 x 1 cm. Réserver.

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre. Les tailler en dés d'environ 1 x 1cm.

Éplucher et ciseler les oignons. Éplucher les branches de céleri, les couper en deux dans le sens de la longueur. Les émincer sur une épaisseur de 0,5 cm environ.

Prélever deux zestes de citron. Les tailler en brunoise.

Laver, essorer, effeuiller le persil et la coriandre. Les ciseler. Les réserver au frais.

Cuisson de la harira

Dans une russe, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer les morceaux de viande. Ajouter les oignons et le céleri, les faire dorer pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates, le zeste de citron, la cannelle. Mélanger.

Égoutter les pois chiches et les lentilles, les ajouter. Remuer.

Mouiller avec le bouillon de poule. Ajouter le safran, saler. Porter à ébullition. Cuire à feu doux pendant 1 heure.

Finition et Présentation

Incorporer la moelle. Rectifier l'assaisonnement, poivrer. Saupoudrer les herbes réservées. Verser la soupe dans une soupière. La servir en assiettes creuses.

Coda alla vaccinara

Queue et joue de bœuf

sauce au **vin blanc**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Grand classique de la cuisine romaine et spécifique de la ville même. Selon le dire commun, la recette serait née dans le « Rione Regola » quartier du centre de Rome qui longe la rive gauche du fleuve à la hauteur de l'île Tibérine, autrefois habité par les tanneurs, appelés dans le dialecte romain « vaccinari ». Nous avons interprété la recette en l'allégeant de sa sauce tomate.

Ingrédients

1 kg	de queue de bœuf et de joue de bœuf
1	oignon blanc de 80 g
2	grosses carottes
1	gousse d'ail
100 g	de lard
10	grains de poivre noir
10 cl	de vin blanc
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2	branches de céleri
	huile d'olive
	sel

Préparation de la queue et de la joue

Couper la queue et la joue de bœuf en petits morceaux.

Préparation de la garniture

Peler l'oignon et les carottes. Couper l'oignon en lanières de 8 mm et les carottes en biseaux de même taille.

Claquer la gousse d'ail. Couper le lard en morceaux de 1,5 x 1 cm.

Cuisson des viandes

Dans une grande cocotte, chauffer un peu d'huile d'olive. Faire revenir les morceaux de viande jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les débarrasser sur une grille.

Ajouter les lardons dans la cocotte, les blondir. Ajouter l'oignon, les carottes, l'ail et le poivre. Les faire suer pendant 10 minutes.

Déglacer avec le vin blanc en plusieurs fois en attendant chaque fois la réduction totale.

Remettre la viande dans la cocotte. Mouiller avec le bouillon de volaille. Saler légèrement. Porter à ébullition. Couvrir la cocotte et l'enfourner à 160 °C pour 3 h 30.

Éplucher et tailler la branche de céleri en biseaux de 8 mm. Les ajouter. Cuire encore pendant 30 minutes.

Vérifier l'assaisonnement et l'onctuosité de la sauce. Décanter éventuellement la viande et réduire la sauce.

Finition et Présentation

Disposer les morceaux de queue et de joue dans les assiettes. Dresser harmonieusement la garniture de légumes autour. Napper de sauce. Servir chaud.

Garofolato

Jarret de bœuf braisé

au **vin blanc**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Typique de Rome, le « garofolato » est une recette double. Sa sauce abondante peut condimenter des pâtes. La viande est servie comme second plat accompagnée de légumes. C'est ainsi que nous l'avons préparé, en supprimant un lard superflu.

Ingrédients

1	JARRET DE BŒUF DE 2,5 KG
2	GROSSES CAROTTES
1	BRANCHE DE CÉLERI
1	OIGNON BLANC (80 G)
4	TOMATES
2	GOUSSES D'AIL
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
1	CLOU DE GIROFLE
10 CL	DE VIN BLANC
20 CL	DE JUS DE BŒUF (VOIR BASES)
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
2	BRANCHES DE PERSIL PLAT
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL, POIVRE MIGNONNETTE

Préparation du jarret

Parer le jarret en laissant apparaître 5 cm d'os, le ficeler et le saler. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte, colorer le jarret de tous côtés. Réserver.

Préparation des légumes

Éplucher, couper les carottes et le céleri en biseaux de 8 mm. Peler l'oignon et le tailler en biseaux de même taille. Monder les tomates, les épépiner et les couper en quatre.

Cuisson du jarret

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer les carottes, le céleri et l'oignon sans trop les colorer et en les remuant bien. Incorporer les tomates, le poivre, les gousses d'ail claquées et le clou de girofle.

Déglacer au vin blanc, réduire de moitié, mélanger.

Poser le jarret sur les légumes. Mouiller de jus de bœuf et de bouillon de volaille à mi-hauteur. Porter à ébullition. Couvrir la cocotte et l'enfourner à 150° pour 5 heures. Ajouter du bouillon au fur et à mesure de la cuisson si nécessaire.

L'arroser souvent pour bien l'hydrater. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Laver, essorer, effeuiller le persil plat.

Détailler l'os du jarret en quatre morceaux.

Dresser le jarret dans un plat, entouré de sa garniture. Le présenter et le trancher ensuite.

Le disposer dans les assiettes. Ajouter la garniture de légumes et un morceau d'os à moelle. Assaisonner celui-ci de fleur de sel et de poivre mignonnette. Parsemer quelques feuilles de persil plat sur les légumes.

Chorba Soupe de bœuf
aux **haricots** et au **potiron**

Pour 4 personnes

Algérie

Il existe en Algérie une infinité de recettes de « chorba », soupe de légumes avec ou sans viandes. Nous avons préféré celle-ci, plus secrète, pour la complexité et la finesse de ses saveurs, en raccourcissant sa cuisson pour mieux les préserver.

Ingrédients

200 g	de haricots cocos
150 g	de pousses d'épinards
200 g	de potiron
1	patate douce
300 g	de jarret bœuf
2	gousses d'ail
5 g	de cumin
5 g	de paprika
1	feuille de sauge
1,5 l	de bouillon de poule (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre,

Préparation des haricots cocos

Faire tremper les cocos pendant 12 heures dans un récipient d'eau froide.

Préparation de la garniture

Trier, laver et essorer les pousses d'épinards. Les réserver au frais.

Éplucher le potiron et la patate douce. Les tailler en bâtonnets de 4 x 0,5 cm.

Parer le bœuf. Le tailler en fines tranches.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile. Saisir les morceaux de viande avec les gousses d'ail claquées, le cumin et le paprika, pendant 2 à 3 minutes sans les cuire. Débarrasser dans un plat garni d'un papier absorbant.

Cuisson des haricots cocos

Égoutter les haricots cocos. Les mettre dans une casserole avec la feuille de sauge. Recouvrir d'eau froide. Cuire à petits frémissements pendant 40 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient fondants et moelleux sans être écrasés. Les saler en cours de cuisson.

Les débarrasser dans un récipient. Les laisser refroidir à température ambiante.

Cuisson de la soupe

Dans une cocotte, verser le bouillon de poule, le porter à ébullition. Mettre la patate douce et la cuire 8 minutes. Ajouter le potiron, cuire encore 3 minutes.

Égoutter les haricots, les ajouter. Mélanger délicatement. Ajouter le bœuf. Laisser frémir pendant 2 minutes.

Finition et Présentation

Vérifier l'assaisonnement. Ajouter les pousses d'épinards.
Dresser la soupe dans des assiettes creuses. Servir chaud.

Stracciatella alla romana

Bouillon enrichi

comme un « **zanzarelli** »

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Cette recette est un exemple de l'héritage de la cuisine aristocratique du Moyen Âge et de la Renaissance. La parenté existe entre les « zanzarelli » d'alors et l'actuelle « stracciatella » romaine, à la différence près que la noix muscade y a remplacé le safran. Nous avons préféré nous rapprocher des « zanzarelli » en réintroduisant ce safran et mis un œuf mollet plutôt que des œufs battus.

Ingrédients

100 g	de poitrine de porc séchée
4	œufs de 60/65 g
1 l	de bouillon de poule (voir bases)
4	pistils de safran
100 g	de tubetti rigate
4	brins de persil plat
50 g	de fiore sardo
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la poitrine de porc

Tailler douze dés de 1 cm d'épaisseur et huit tranches de 6 cm de longueur et 1 mm d'épaisseur.

Disposer les tranches côte à côte dans un sautoir huilé. Les recouvrir d'un papier sulfurisé. Poser un poids dessus pour bien les maintenir à plat. Les cuire à feu moyen pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Les réserver au chaud sur un papier absorbant.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Colorer les dés sur tous leurs côtés pour les rendre croustillants. Les débarrasser sur un papier absorbant. Réserver au chaud.

Préparation des œufs

Sortir les œufs suffisamment de temps à l'avance pour qu'ils soient à bonne température. Vérifier qu'ils soient sans fêlure.

Les plonger dans de l'eau bouillante pendant environ 5 à 6 minutes (il faut que le blanc soit coagulé et que le jaune reste crémeux).

Les rafraîchir aussitôt. Les écaler.

Finition et Présentation

Réchauffer le bouillon de poule avec le safran. Y jeter les pâtes. Les cuire à frémissements légers pendant 3 à 4 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Couper des feuilles de persil en pointe.

Verser le bouillon et ses pâtes dans les assiettes. Ajouter les lardons. Au centre de chacune, dresser un œuf mollet et deux tranches de poitrine. Râper quelques copeaux de fiore sardo. Les ajouter ainsi quelques feuilles de persil. Servir chaud.

Calamares a la mallorquina

Calamars à la Majorquine

Pour 4 personnes

Espagne / Iles Baléares

Raisins secs, pignons de pin et cannelle donnent une particularité catalane, majorquine, aux habituels calamars farcis de toute l'Espagne. Nous avons respecté cette recette en l'allégeant un petit peu.

Ingrédients

4	CALAMARS MOYENS
20 CL	DE VIN BLANC

Farce

60 G	DE RAISINS SECS
1	OIGNON DE 100 G
60 G	DE PIGNONS
50 G	DE CHAPELURE
1	PINCÉE DE CANNELLE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation des calamars

Nettoyer les calamars. Séparer les tentacules. Les réserver.

Retourner les corps. Les laver soigneusement. Les réserver.

Préparation de la farce

Mettre les raisins secs à tremper. Éplucher et hacher l'oignon. Hacher les tentacules.

Torréfier les pignons dans une poêle à sec.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Faire sauter les tentacules pendant 3 minutes. Ajouter l'oignon. Mouiller avec 5 cl de vin blanc. Laisser compoter doucement pendant 30 minutes environ à couvert.

Égoutter les raisins. Les ajouter dans le sautoir avec les pignons et la chapelure. Laisser tiédir.

Retirer du feu. Bien mélanger. Assaisonner de sel et de poivre.

Préparation des calamars farcis

Avec une petite cuillère, remplir aux trois-quarts les calamars de farce. Réserver le reste de la farce au chaud.

Les fermer avec une pique en bois.

Dans un plat en terre, chauffer un filet d'huile d'olive. Disposer les calamars farcis. Saupoudrer de cannelle. Les faire dorer de tous côtés. Couvrir. Cuire 15 minutes.

Déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire en arrosant souvent jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé.

Finition et Présentation

Dresser une quenelle de farce dans chaque assiette.

Débarrasser les calamars farcis de leur pique. En disposer un à côté. Couper une tranche et l'ajouter.

Calamaretti affogati

Calamaretti à l'étouffée

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Recette simple issue du Latium et qui utilise des petits calamars. On trouve des variantes proches dans d'autres régions italiennes.

Ingrédients

1 kg	de calamaretti
1	citron de Menton
1	oignon rouge de 50 g
5 cl	de vinaigre de vin
2	branches de basilic
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des calamaretti

Nettoyer les calamaretti. Bien les laver, les tamponner dans un torchon. Les laisser entiers. Les réserver au frais.

Préparation du citron confit

Couper la moitié du citron en fines tranches de 3 mm. Les poêler rapidement dans une goutte d'huile d'olive. Ajouter le jus de l'autre moitié du citron. Confire les tranches à feu doux jusqu'à ce que le jus soit réduit.

Les débarrasser. Les recouper en huit en forme de triangles.

Cuisson des calamaretti

Éplucher l'oignon, le tailler en rouelles de 3 mm.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y jeter les calamaretti. Les cuire à feu vif pendant 3 minutes. Ajouter les rouelles d'oignon. Cuire 1 minute. Déglacer en trois fois avec le vinaigre. Retirer le sautoir du feu. Verser 5 cl d'huile d'olive. Remuer pour bien lier le tout.

Finition et Présentation

Dresser les calamars dans les assiettes, ajouter les triangles de citron et quelques feuilles de basilic. Donner un tour de moulin à poivre.

Calamari ripieni

Calamaretti farcis

Pour 4 personnes

Italie / Sardaigne

En Sardaigne, les calamars participent de la même culture culinaire qui va de l'Espagne à la Sicile et à la région napolitaine. On connaît bien les différentes espèces, dont on apprécie les petits dits « totani » et on les prépare de bien des manières. Voici la nôtre, inspirée des « Calamari ripieni ».

Ingrédients

1 kg	de calamaretti
200 g	de blanc de seiche
1/2	citron confit (page 260)
10	olives noires dénoyautées
10 g	de câpres au sel
2	branches de persil
1	anchois à l'huile
1	petit peperoncino
10	grains de poivre noir en mignonnette
150 g	de mesclun d'herbes (page 750)
1	citron de Menton
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des calamaretti

Nettoyer les calamaretti. Bien les rincer. Réserver les poches et les tentacules séparément.

Préparation de la farce

Détailler à cru le blanc de seiche et le hacher. Détailler la peau du citron confit et les olives en brunoise. Rincer les câpres. Ciseler le persil. Piler l'anchois. Ciseler le peperoncino.

Dans un cul-de-poule, rassembler la seiche, le citron confit, les olives, les câpres, le poivre, le persil. Assaisonner avec l'anchois pilé et le peperoncino. Bien mélanger.

Farcir aux trois-quarts les poches des calamars.

Cuisson des calamaretti farcis

Chauffer un sautoir avec un peu d'huile d'olive. Y déposer les calamaretti. Les poêler soigneusement jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Réserver au chaud.

Cuisson des tentacules

Bien sécher les tentacules dans un torchon.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Faire sauter vivement les tentacules en les colorant bien jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Finition et Présentation

Assaisonner le mesclun d'un peu d'huile d'olive, de sel et de jus de citron. Dresser un bouquet de mesclun. Déposer par-dessus les calamaretti et les tentacules croustillantes. Donner un tour de moulin à poivre. Servir tout de suite.

Calamaretti sautés

aux **artichauts épineux,** rôties de **seiche**

Pour 4 personnes

Louis XV

On le nomme « piste » dans le Sud de la France, « taout » à Nice, « calamaretto » en Italie, « chipirones » en Espagne. Le petit calamar est un produit fin dont la saveur mérite d'être relevée par l'ardeur d'un peu d'encre de seiche. Il se marie parfaitement, en hiver et au début du printemps, avec la douceur des artichauts épineux de San Remo. Les rôties de seiche rassemblent bien des saveurs méditerranéennes.

Ingrédients

1 kg de calamaretti

Jus à l'encre de seiche

200 g de blanc de seiche
1 oignon blanc de 50 g
1 brin de thym
5 grains de poivre noir
5 cl de vin blanc
20 cl de bouillon de volaille (voir bases)
10 g d'encre de seiche

Artichauts

4 artichauts épineux

Rôties de seiche

200 g de blanc de seiche
15 g de câpres
1 filet d'anchois à l'huile
2 écorces de citron confit (page 260)
2 échalotes grises
5 grains de poivre noir en mignonnette
piment d'Espelette
2 petites ficelles de pain pas trop cuites
1 brin de marjolaine

huile d'olive
sel, poivre
fleur de sel

Préparation des calamaretti

Nettoyer et rincer les calamaretti. Réserver au frais et séparément les poches et les tentacules.

Préparation du jus à l'encre de seiche

Rincer, sécher le blanc de seiche. Le concasser grossièrement. Éplucher et émincer l'oignon.

Dans une cocotte faire revenir l'oignon, ajouter la seiche concassée. Faire suer jusqu'à évaporation, ajouter le thym, les grains de poivre et déglacer au vin blanc. Réduire de moitié. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire 20 minutes à feu doux et à couvert.

Incorporer l'encre de seiche, passer au chinois fin : le jus fini doit être sirupeux.

Réserver au chaud.

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts en conservant la base tendre des feuilles, les couper en deux, retirer le foin et couper chaque moitié en quatre.

Chauffer un sautoir avec un peu d'huile d'olive. Faire sauter les artichauts sans les mouiller. Les saler légèrement. Réserver au chaud.

Préparation des rôties de seiche

Rincer, sécher le blanc de seiche. Le tailler en brunoise. Concasser les câpres, l'anchois et les écorces de citron confit.

Éplucher et ciseler les échalotes. Les faire suer dans un peu d'huile d'olive.

Couper les ficelles en deux. Les toaster.

Dans un saladier mélanger la seiche, les câpres, l'anchois, le citron et les échalotes. Assaisonner de sel, poivre mignonnette et piment d'Espelette.

Tartiner ce mélange sur la moitié de chaque demi-ficelle. Réserver.

Finition et Présentation

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle. Faire sauter vivement les calamaretti en commençant par les poches. Les dorer. Ajouter les artichauts et la marjolaine. Rectifier l'assaisonnement. Mélanger.

Avec un petit filet d'huile d'olive, poêler rapidement les rôties de seiche.

Dresser les calamaretti et les artichauts dans les assiettes. Disposer une rôtie de seiche. Ajouter un trait de jus à l'encre de seiche. Servir chaud.

Calamaretti sautés aux févettes

Pour 4 personnes

Louis XV

Cette recette simplissime ne peut se réaliser que pendant une courte saison, celle des fèves fraîches. Nous les aimons petites : il est alors inutile de les dérober. De la qualité des produits, de leur fraîcheur dépend la réussite de ces calamaretti.

Ingrédients

1 kg	de calamaretti
500 g	de petites févettes
20	olives de Nice
2	brins de sarriette
	vinaigre balsamique
	huile d'olive
	fleur de sel
	poivre du moulin

Préparation des calamaretti

Nettoyer et rincer les calamaretti. Les égoutter et bien les sécher. Séparer les poches et les tentacules. Réserver.

Préparation des févettes

Si elles sont grosses, dérober les févettes en enlevant bien la deuxième peau.
Dénoyauter et couper les olives en trois copeaux chacune. Effeuiller la sarriette.

Cuisson des calamars

Dans une grande poêle, verser un filet d'huile d'olive. Faire sauter vivement les poches des calamaretti pendant 3 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient blondes. Ajouter alors les tentacules. Saler légèrement.

Ajouter les févettes, les olives et la sarriette. Mélanger délicatement. Cuire 30 secondes.

Finition et Présentation

Assaisonner de fleur de sel, de poivre du moulin et d'un trait de balsamique.
Dresser dans les assiettes. Servir immédiatement.

Coquillages, crustacés

et **calamars** sautés au moment, **sucs** citronnés

Pour 4 personnes

Louis XV

Cette salade joue sur les différentes textures des crustacés et des mollusques, leurs saveurs iodées et celles terriennes des amandes, des olives et du citron liées avec de l'huile d'olive de Nice ou d'Imperia. Servie tiède, elle dit tout de suite que l'on est au bord de la Méditerranée.

Ingrédients

Poulpe

1	poulpe de roche de 800 g
1/2	citron
1	feuille de laurier
1	gousse d'ail
1	branche de romarin
20 cl	d'huile d'olive de Nice ou de Ligurie

Citrons séchés

4	citrons de Menton
100 g	de sucre
5	grains de poivre noir concassés

Calamars, crustacés et coquillages

600 g	de petits calamars « pistes »
1	langouste de 400 g
4	gamberoni
200 g	de blanc de seiche
16	palourdes bien lourdes
2 cl	de vin blanc

Garniture

16	amandes fraîches
1	salade romaine
12	olives de Nice dénoyautées
1	citron de Menton
	piment d'Espelette
	fleur de sel
	sel, poivre du moulin

Préparation du poulpe

24 ou 48 heures avant.

Nettoyer le poulpe. Le plonger dans de l'eau bouillante salée. Le cuire 35 à 45 minutes à petits bouillons avec 1/2 citron et une feuille de laurier. Le laisser refroidir complètement. L'égoutter délicatement.

Le couper en morceaux, l'assaisonner de sel et de poivre du moulin. Le mettre à mariner avec l'ail coupé en deux, le romarin. Couvrir d'huile d'olive. Réserver au réfrigérateur. Il est à son maximum de goût après 48 heures.

Préparation des citrons séchés

Détailler des tranches de citron les plus fines possible à la machine à jambon. Tapisser une plaque de Silpat.

Préparer un sirop à 30 °C, le porter à ébullition et le refroidir. Tremper chaque tranche de citron, une à une, dans ce sirop. Les égoutter légèrement.

Les étaler sur la plaque. Assaisonner de fleur de sel et de poivre concassé.

Mettre la plaque au four à 75 °C jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Ne pas les retourner pendant la cuisson.

Préparation des calamars, crustacés et coquillages

Nettoyer les pistes sous un filet d'eau en séparant la tête et le corps mais en conservant le corps entier. Réserver.

Cuire la langouste à l'eau bouillante salée 5 minutes. L'égoutter, la décortiquer. Détailler la queue en quatre médaillons. Réserver.

Décortiquer les gamberoni en gardant leur tête. Réserver.

Nettoyer les blancs de seiche. Les couper en triangles et les inciser. Réserver.

Rincer les palourdes dans plusieurs eaux.

Préparation des amandes et de la romaine

Décortiquer les amandes. Les couper en deux, les dégermer.

Laver, sécher la romaine. Trier les plus petites feuilles du cœur. Réserver au frais.

Cuisson des calamars, crustacés et coquillages

Chauffer 5 cl d'huile d'olive dans un grand sautoir. Mettre les palourdes. Déglacer avec le vin blanc. Couvrir et les retirer au fur et à mesure de leur ouverture. Mettre les pistes dans le sautoir. Les cuire à frémissements 1 minute.

Égoutter les morceaux de poulpe, les ajouter. Mélanger. Lier d'un trait d'huile d'olive du poulpe. Assaisonner.

Verser le contenu du sautoir dans un saladier entouré de glace pilée.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive. Saisir les gamberoni. Les cuire pendant 3 minutes de chaque côté, à feu modéré.

Finition

Présentation

Mélanger intimement les gamberoni avec le contenu du saladier. Ajouter les amandes, les olives, la langouste et un jus de citron. « Poivrer » de piment d'Espelette.

Dresser en volume dans quatre grandes assiettes plates. Arroser de jus. Piquer les feuilles de romaine et les tranches de citron séché. Servir tiède.

Chipirones con habas y ajos tiernos

Encornets aux févettes

et **ail vert**

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Pendant des siècles, les produits de la mer et du potager ont fait partie du garde-manger de Valence. Quoique ces « Chipirones con habas y ajos tiernos » n'apparaissent dans aucun recueil de recettes antérieur à 1990, ils sont très fréquents dans les restaurants de cuisine traditionnelle, comme si les habitants de Valence les avaient toujours mangés.

Pour préserver les fines saveurs des calamars (encornets) et des fèves, nous avons allégé la cuisson et réduit les quantités d'ail.

Ingrédients

600 g	de petits calamars (encornets)
800 g	de févettes
8	tiges d'ail vert
1/3	de botte de persil
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation des encornets

Nettoyer les encornets en gardant leur peau rouge. Bien les sécher dans un torchon. Réserver.

Préparation des légumes

Écosser les fèves. Dérober les plus grosses. Nettoyer les tiges d'ail. Les couper en biseaux de 8 mm. Laver, sécher, effeuiller, concasser le persil.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les biseaux d'ail. Les faire fondre pendant 8 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien compotés. Ajouter les févettes. Cuire 1 minute. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter le persil concassé.

Cuisson des encornets

Dans un sautoir, chauffer un trait d'huile d'olive. Faire sauter les encornets à feu vif pendant 5 à 6 minutes.

Si les tentacules sont trop épaisses, les frire à 180 °C pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Finition et Présentation

Remplir chaque petit calamar d'un peu de légumes.

Dresser les encornets dans les assiettes. Ajouter les fèves. Parsemer quelques grains de fleurs de sel. Ajouter un trait d'huile d'olive.

Encornets farcis à la sétoise

Pour 4 personnes

France / Languedoc

Les recettes d'encornets farcis fleurissent sur tout le pourtour de la Méditerranée. La recette classiquement pratiquée à Sète montre la rencontre entre l'apport des immigrés italiens de ce port et les pratiques locales. Nous nous sommes inspirés de celle de Jacques Rouré dans ses *Recettes sétoises et de Bouzigues* publiées à Barbentane en 1995 en la relevant de pimientos.

Ingrédients

8	calamars (encornets)
1	oignon blanc de 80 g
4	tomates
15 cl	de vin blanc
1	zeste d'orange

Farce

300 g	d'échine de porc
6	pimientos del Piquillos
2	échalotes grises
2	branches de persil
1	œuf
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des encornets

Nettoyer soigneusement les encornets. Réserver les poches. Hacher les tentacules.

Préparation de la farce

Hacher finement l'échine de porc. La mélanger aux tentacules. Réserver.

Dans une poêle anti adhésive, poêler rapidement les piquillos. Les égoutter et les concasser.

Éplucher et ciseler les échalotes. Effeuiller et concasser le persil.

Dans un sautoir, chauffer une goutte d'huile d'olive. Faire suer les échalotes. Égoutter et réserver.

Dans un saladier, rassembler l'œuf, le porc et les tentacules hachées, les échalotes, le persil, les piquillos concassés. Saler. Bien mélanger

Farcir les poches d'encornets avec cette préparation, fermer à l'aide de piques en bois. Réserver.

Cuisson des encornets

Éplucher et ciseler l'oignon. Monder les tomates, les couper en quatre, les épépiner et les tailler en dés.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Y faire dorer les encornets. Les décanter. Réserver au chaud.

Dans le même sautoir, remettre un peu d'huile. Ajouter les oignons et les tomates. Saler, poivrer. Faire bien compoter pendant 15 à 20 minutes. Déglacer avec le vin blanc.

Ajouter les encornets et le zeste d'orange. Les cuire à frémissement pendant 15 minutes en les tournant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement.

Les décanter. Réduire la sauce si cela est nécessaire : elle doit être bien liée.

Finition et Présentation

Couper une tranche de chaque encornet.

Dresser la fondue de tomates/oignons au fond des assiettes. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Servir chaud.

Disposer par-dessus un encornet entier et, à côté, une tranche.

Pato mudo Canard muet

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Le canard muet est plus musclé, moins gras et de couleur plus foncée que la canard parleur. Celui-ci possède des plumes blanches et l'on dit qu'il perd sa grâce à cause de « mots ». La cannelle, apparue dans des recettes du XVe siècle, est l'une des épices les plus utilisées dans le Penedés et le Garraf.

Ce plat typique fait partie de la cuisine des grandes fêtes. Toutes les maisons le préparaient et l'apportaient à cuire chez le boulanger. Nous en avons simplement amélioré la cuisson.

Ingrédients

- 200 g de pruneaux
- 10 cl de vin Rancio
- 20 g de pignons
- 2 oranges
- 1 canard « mut » del Penedes
- 5 g de beurre
- 1 bâton de cannelle
- 50 cl de bouillon de volaille (voir bases)
- huile d'olive
- sel, poivre noir

Préparation des pruneaux

La veille, mettre les pruneaux dans un récipient. Les recouvrir de vin Rancio. Les laisser mariner.

Préparation de l'orange confite

Dans une orange, tailler quatre tranches de 5 mm d'épaisseur. Huiler un sautoir et faire colorer les tranches sur chacune de leurs faces. Ajouter le jus de l'autre orange et une pincée de sel. Les laisser cuire à feu doux pendant 1 heure au bord du fourneau.

Préparation du canard

Flamber le canard, le vider. Le découper. Tirer les nerfs des cuisses. Les manchonner.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les morceaux de canard à feu modéré, pendant 15 minutes. Ajouter le bâton de cannelle en morceaux, un zeste d'orange et le beurre.

Égoutter les pruneaux, les réserver.

Verser le vin de leur marinade. Mouiller à mi-hauteur de bouillon de volaille. Couvrir la cocotte, l'enfourner à 160 C pendant 15 minutes environ. Retirer les magrets, les réserver au chaud. Poursuivre la cuisson des cuisses pendant 15 minutes. Ajouter du bouillon si cela est nécessaire.

Finition Présentation

Remettre les magrets dans la cocotte. Ajouter les pruneaux. Laisser mijoter une dizaine de minutes sur un feu doux et à couvert. Décanter les magrets. Réduire le jus de cuisson, bien glacer les pruneaux.

Trancher les morceaux de canard. Les dresser sur les assiettes, ajouter les pruneaux à côté et une tranche d'orange confite dessus. Entourer d'un cordon de jus. Parsemer les pignons. Servir bien chaud.

Anex amb naps negres o amb peres

Canard au navet noir

et aux **poires**

Pour personnes

Espagne / Catalogne - Maresme

Ce canard se cuisine avec des navets noirs ou avec des poires. Nous avons trouvé que ce légume et ce fruit se mariaient bien, que leurs saveurs se complétaient. Aussi avons-nous choisi de les associer.

Ingrédients

1	CANARD « MUT » DEL PENEDES
30 G	DE BEURRE

Jus

1	OIGNON ROUGE
1	CAROTTE
30 G	DE BEURRE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
2	BRINS DE THYM
1	GOUSSE D'AIL
50 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
30 CL	DE VIN RANCIO
100 G	DE FONDUE DE TOMATES (VOIR BASES)

Garniture

1	NAVET LONG NOIR
2	OIGNONS ROUGES
30 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	POIRE DOYENNÉ-DU-COMICE
10 G	DE BEURRE

Picada

2	GOUSSES D'AIL
100 G	D'AMANDES
5 CL	DE MUSCAT
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation du canard

Vider le canard. Le flamber. Tirer les nerfs des cuisses. Lever et manchonner les ailes. Lever les cuisses, les dégraisser, les manchonner. Concasser le cou, les abattis et la carcasse.

Préparation du jus

Éplucher l'oignon rouge et la carotte. Couper celle-ci en paysanne de 8 mm et l'oignon en rouelles de 8 mm.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Faire revenir carcasse, cou et abattis à feu vif pendant 5 à 10 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que les morceaux soient bien colorés. Ajouter le beurre, l'oignon, la carotte, le poivre, le thym et la gousse d'ail claquée. Baisser le feu. Cuire dans le beurre moussant pendant 5 minutes.

Verser le contenu de la cocotte dans une passoire placée sur un récipient. Laisser égoutter pendant 5 minutes. Chauffer le bouillon de volaille.

Sécher la cocotte avec un papier absorbant. La remettre sur un feu vif avec les carcasses et la garniture aromatique égouttées. Déglacer en trois fois avec le rancio en laissant réduire à sec chaque fois. Ajouter la fondue de tomates. Mélanger. Mouiller à hauteur de bouillon de volaille. Porter à ébullition. Cuire à petit feu pendant 2 heures environ.

Réduire le jus jusqu'à ce que sa consistance soit sirupeuse. Vérifier l'assaisonnement. Le filtrer dans un chinois. Le réserver au chaud.

Cuisson du canard

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Colorer les morceaux de canard sur toutes leurs faces. Saler et poivrer. Ajouter le beurre. Cuire à feu modéré en arrosant souvent de beurre moussant. Retirer les suprêmes au bout de 15 à 20 minutes de cuisson. Poursuivre celle des cuisses pendant encore une trentaine de minutes.

Débarrasser les morceaux de canard sur une grille au chaud (40 C environ). Réserver le gras de cuisson.

Préparation de la picada

Peler et dégermer les gousses d'ail. Torréfier les amandes dans une poêle à sec.

Rassembler ail et amandes dans un mortier. Piler jusqu'à ce que le mélange soit en pâte homogène. La détendre avec le muscat. Réserver.

Préparation de la garniture

Éplucher et couper le navet en bâtonnets de 0,5 x 3 cm. Peler les oignons et les couper en deux. Laver la poire, la couper en quatre quartiers, enlever les pépins.

Chauffer trois sautoirs avec du gras de cuisson du canard.

Mettre les bâtonnets de navet dans le premier, bien les rouler dans le gras. Assaisonner. Mouiller en plusieurs fois avec la moitié du bouillon de volaille. Cuire à couvert pendant 6 à 7 minutes. Découvrir, réduire le jus de cuisson en enrobant bien les navets.

Dans le deuxième sautoir, cuire de même les oignons avec le reste du bouillon pendant 25 minutes environ.

Dans le troisième sautoir, colorer les poires à feu moyen pendant 3 minutes sur chacune de leur face. Ajouter le beurre. Cuire toujours doucement dans le beurre moussant pendant 3 minutes.

Ajouter les navets et les oignons dans ce sautoir. Dégraisser avec un papier absorbant. Donner un tour de moulin à poivre.

Finition

Présentation

Réchauffer le canard au four à 200 C pendant 10 minutes environ.

Ajouter la picada dans le jus, bien mélanger.

Dresser un morceau de canard en bas de chaque assiette. Disposer la garniture en volume au-dessus. Ajouter à côté une cuillerée de jus à la picada.

Anatra lessa al mirto

Canette pochée à la myrte

Pour 4 personnes

Italie / Sardaigne

Cette recette est peut-être liée à la pratique de la transhumance car elle a tout d'une préparation de nourriture de voyage. La myrte, également utilisée dans la cuisine corse, est une plante oubliée et qui mérite d'être redécouverte. Nous en avons farci la canette et nous avons ajouté des légumes pour garnir cette canette.

Ingrédients

1	canette de 1,5 kg environ
1	gros bouquet de myrte fraîche
4	grosses carottes fanes
1	céleri rave fane
4	navets fanes
4	pommes de terre Belles de Fontenay
1,5 l	de bouillon de volaille (voir bases)
50 cl	de jus de canard (voir bases)
10	grains de poivre noir
4	baies de genièvre
	sel

Préparation de la canette

Flamber, vider et brider la canette. La farcir avec la myrte.

Préparation des légumes

Éplucher les carottes, le céleri, les navets et les pommes de terre. Couper les carottes et le céleri en biseaux de 5 cm. Tourner les pommes de terre. Laisser les navets entiers.

Cuisson de la canette et des légumes

Mélanger le bouillon de volaille et le jus de canard. Porter à ébullition. Y plonger la canette. Saler légèrement, ajouter le poivre et les baies de genièvre.

Laisser cuire doucement 20 minutes. Ajouter les légumes. Cuire 20 minutes à la limite du frémissement.

Laisser refroidir dans le bouillon.

Finition et Présentation

Dresser la canette sur un plat, la présenter puis la découper. Servir la garniture dans un légumier à part.

Canette poudrée d'épices aux figues

réduction de **porto,** vrai **jus**

Pour 4 personnes

Louis XV

Dans ce plat où les figues dominent, leur douceur se marie bien avec celle du porto, la légère amertume du miel d'arbousier, les parfums des épices qui relèvent la canette. C'est un plat d'été qui trouve sa plénitude avec ces figues « Belouna » (Belones ou Bellones), fondantes et juteuses, typiques de Nice.

Ingrédients

Figues au porto

10 cl	de vin rouge
4	belles figues
10 cl	de porto
5	grains de poivre
15 g	de beurre

Canard

1	canette de 1,6 kg
10 g	de miel d'arbousier
20 cl	de jus de canard (voir bases)

Farce

1	figue fraîche
1	figue sèche
1	petite feuille de figuier
100 g	de beurre

Épices pour la cuisson

20 g	de graines de coriandre
5	baies de genièvre
14 g	de gingembre en poudre
12 g	de poudre de fenouil sec

Figues en feuilles de figuier

4	belles figues
4	petites feuilles de figuier

Figues au lard

40 g	de poitrine poivrée
4	belles figues
10 g	de beurre
	huile d'olive
	Sel, poivre

Préparation des figues au porto

Verser le vin dans une petite casserole. Le réduire à 3 cl.

Disposer les figues dans un récipient. Verser le porto et le vin réduit froid, ajouter le poivre. Laisser mariner pendant 24 heures au frais.

Préparation du canard et de sa farce

Vider, flamber la canette. La réserver.

Couper les deux figues en petits morceaux. Laver, concasser la feuille de figuier. Ecraser le tout à la fourchette avec le beurre.

Saler l'intérieur de la cannette. La farcir. La brider. Réserver.

Préparation des épices

Piler finement la coriandre, le genièvre, le gingembre et le fenouil sec.

Prélever 5 g de cette poudre (réserver le reste pour une autre utilisation).

Cuisson de la canette

Enduire la canette de miel. Saupoudrer les épices par-dessus et de tous côtés. Ajouter du sel.

La cuire à la broche pendant 30 minutes (rosée) à 35 minutes (à point).

La débarrasser et l'envelopper dans un papier d'aluminium. La laisser reposer 10 minutes.

Préparation des figues en feuilles de figuier

Laver, sécher les feuilles de figuier. Au pinceau, les enduire d'huile d'olive.

Saler légèrement les figues. Les enrouler dans les feuilles de figuier. Les maintenir avec une petite pique en bois. Les disposer dans un plat. Enfourner à 180 °C pendant 10 à 12 minutes, selon leur grosseur.

Cuisson des figues au porto

Égoutter les figues. Les assaisonner de sel et de poivre

Chauffer une cocotte avec le beurre. Saisir les figues pendant 3 minutes en les retournant délicatement. Mouiller avec la marinade. Terminer la cuisson au four à 180 °C en les arrosant souvent.

Terminer la cuisson sur le fourneau à feu moyen en glaçant soigneusement les figues et jusqu'à ce que le jus soit bien lié.

Préparation des figues au lard

Tailler la poitrine en quatre tranches de 1 mm d'épaisseur. Enrouler chaque figue dans une tranche.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Colorer les figues, à feu modéré, sur toutes leurs faces pendant 5 minutes. Terminer la cuisson au four à 180 °C pendant 5 minutes.

Mettre la cocotte sur le bord du fourneau, ajouter le beurre. Bien les arroser de beurre moussant pendant 2 minutes.

Finition et Présentation

Chauffer le jus de canard.

Dresser la canette sur un plat. Disposer, en les alternant, les trois sortes de figues. Ajouter un cordon de jus de porto à côté et un autre de jus de canard.

Découper la cannette. Dresser les morceaux dans les assiettes, ajouter les trois sortes de figues. Saucer généreusement.

Espardenyà

Pour 4 personnes

Espagne / Valence Alicante

Cette recette, un peu bigarrée, s'appuie sur celle publiée en 1992 par Lorenzo Millo qui l'attribuait au restaurant-école Costa del Azahar en Castellon.

Ce que l'on appelle « espardenyà » est une anguille en « all-i-pebre » (ail et poivre) auquel on rajoute poulet ou lapin et pommes de terre. Ici, c'est du canard et des haricots. Nous l'avons cuisinée à notre façon.

Ingrédients

Haricots

300 g	de haricots cocos secs
1	oignon
1	carotte
1	poireau
1	branche de thym
1	branche de romarin
1	gousse d'ail
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Anguilles

600 g	d'anguilles
2	pistils de safran
1	clou de girofle
3	grains de poivre noir

Canard

1	canard croisé
1	gousse d'ail
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Picada

2	gousses d'ail
1	branche de persil
1	pincée de pimenton
2	pistils de safran
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

La veille, mettre les haricots à tremper.

Préparer la garniture aromatique : éplucher l'oignon, la carotte, le poireau, les tailler en mirepoix.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir la garniture sans la colorer. Égoutter les haricots, les ajouter avec le thym, le romarin et la gousse d'ail claquée.

Verser le bouillon de volaille froid à hauteur. Cuire à feu doux pendant 40 minutes. Saler aux trois-quarts de la cuisson. Laisser refroidir les haricots dans leur jus de cuisson.

Préparation des anguilles

Nettoyer les anguilles, les parer, enlever l'excédent de peau. Les tailler en tronçons de 2 cm d'épaisseur. Les mettre à mariner dans un plat avec un peu d'huile d'olive, le safran, le clou de girofle, le poivre concassé et un peu de sel. Réserver au frais pour 1 heure.

Préparation du canard

Habiller la volaille, la vider et la flamber. Lever les filets et les cuisses.

Cuisson de l'Espardenyà

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire colorer légèrement les morceaux de canard à feu doux pendant 10 minutes en les retournant.

Ajouter la gousse d'ail claquée. Saler. Mouiller avec le bouillon de volaille. Couvrir.

Enfourner la cocotte à 160 °C pour 25 minutes. Retirer les magrets. Cuire encore les cuisses pendant 20 minutes. Rajouter du bouillon si cela est nécessaire.

Égoutter les anguilles de leur marinade. Verser celle-ci dans une autre cocotte, la chauffer. Dorer les tronçons d'anguille pendant 3 minutes de chaque côté. Les débarrasser. Les ajouter dans la cocotte du canard. Y remettre les magrets. Réserver au chaud.

Préparation de la picada

Éplucher les gousses d'ail. Laver, sécher, effeuiller le persil. Concasser les feuilles.

Dans un mortier, piler ensemble l'ail, le persil, le safran avec une pincée de sel. Réserver.

Finition et Présentation

Égoutter les haricots. Les verser dans une cocotte. Les lier avec un filet d'huile d'olive, la picada et un pochon de leur bouillon de cuisson. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser les haricots sur un côté des assiettes. Ajouter par-dessus un morceau d'anguille. Disposer deux morceaux de canard de l'autre côté. Servir chaud.

Cannelloni au brocciu

Pour 4 personnes

Corse

Le brocciu, fromage AOC de lait de brebis et/ou de chèvre est très utilisé dans la cuisine corse. Il farcit souvent pâtes, ravioli et cannelloni. Ces cannelloni au brocciu sont une recette de la Corse rurale. Héritage sans doute d'un passé gênois, ils sont servis avec une sauce tomate. Nous avons simplement allégé un peu la recette.

Ingrédients

Cannelloni

500 g	de pâte à ravioli (voir bases)
10 g	de beurre
30 g	de parmesan râpé

Farce

5	bottes de feuilles de blettes
1/2	botte de menthe
500 g	de brocciu
2	œufs

Sauce tomate

150 g	de fondue de tomate (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des cannellonis

Préparer de la pâte à ravioli (voir bases). L'étaler sur 2 mm d'épaisseur. Tailler dix rectangles de 12 x 8 cm.

Les plonger pendant 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les refroidir dans de l'eau glacée. Les réserver entre deux torchons pendant 15 minutes au frais.

Préparation de la farce

Laver, bien essorer les feuilles de blettes. Réserver quatre sommités de menthe. Concasser le reste des feuilles.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire tomber rapidement les blettes. Les refroidir. Bien les presser. Les hacher au couteau.

Mettre le brocciu dans un cul-de-poule, l'écraser à la fourchette. Ajouter les blettes, mélanger. Battre les œufs et les verser. Ajouter la menthe, saler, poivrer. Bien mélanger jusqu'à ce que la farce soit homogène.

Montage des cannelloni

Sur chaque bande de pâte, disposer un boudin de farce sur sa largeur (12 cm). Les rouler en les serrant bien. Égaliser les extrémités de façon à avoir des cylindres parfaits.

Beurrer un plat. Y ranger les cannelloni enduits de beurre au pinceau au préalable. Les saupoudrer de parmesan.

Finition et Présentation

Chauffer la fondue de tomate.

Mettre le plat dans la salamandre. Dorer les cannelloni pendant 10 minutes.

Couper deux cannelloni en deux.

Sur chaque assiette, étaler un lit de fondue de tomate. Dresser deux cannelloni entiers et une moitié. Ajouter une sommité de menthe.

Cannelloni de mesclun

et de **bourrache, artichauts** sautés

Pour 4 personnes

Louis XV

Les feuilles juteuses de la bourrache nourrissent bien cette farce composée d'herbes aux délicats parfums de Méditerranée. Leur saveur iodée et de concombre renforce celle légèrement amère de la riquette, le tout étant adouci par le pourpier. Ce plat exprime la passion que nous avons pour les herbes, mais aussi notre goût pour les mets simples. C'est pourquoi nous en avons fait une spécialité du Louis XV.

Ingrédients

Cannelloni

500 g	de pâte à ravioli (voir bases)
10 g	de beurre
20 g	de parmesan râpé

Farce

400 g	d'épinards
125 g	de riquette sauvage
1	botte de cerfeuil
2	bottes de bourrache
125 g	de pourpier
1/4	de botte de persil plat
1/4	de botte de ciboulette
250 g	de mesclun (page 750)
1	œuf
50 g	de ricotta
50 g	de parmesan râpé

Garniture

4	artichauts violets
1	citron
100 g	de pousses d'épinards
150 g	de mesclun (page 750)
15 cl	de bouillon de veau (voir bases)
10 g	de beurre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des cannelloni

Préparer la pâte à ravioli (voir bases).

L'abaisser sur 1 mm d'épaisseur. La détailler en seize rectangles de 12 x 8 cm.

Les plonger pendant 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les refroidir dans de l'eau glacée. Les réserver entre deux torchons pendant 15 minutes au frais.

Préparation de la farce

Équeuter les épinards, les laver, les essorer. Équeuter la riquette. Rincer, sécher et effeuiller le cerfeuil, la bourrache le pourpier et le persil plat. Hacher le persil et le cerfeuil. Ciseler la ciboulette.

Dans un sautoir huilé, faire tomber vivement le mesclun, les épinards, la riquette, la bourrache et le pourpier. Saler. Bien mélanger et égoutter. Bien presser ces herbes et les hacher finement au couteau.

Les débarrasser dans un saladier, ajouter le persil et le cerfeuil hachés, les mélanger. Ajouter l'œuf battu, la ricotta, le parmesan et 2 cl d'huile d'olive. Poivrer. Mélanger jusqu'à ce que la farce soit homogène. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Réserver au frais.

Montage des cannelloni

Au bas de chaque rectangle de pâte, sur le côté le plus large, disposer un boudin de farce. Le rouler ensuite de façon à former un cigare de 1,5 cm de diamètre.

Les ranger dans un plat côte à côte sans les serrer. Les réserver.

Préparation de la garniture

Tourner les artichauts, les couper en deux, éliminer le foin. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Trier, rincer les pousses d'épinards et le mesclun.

Égoutter les artichauts. Les couper dans leur longueur en tranches de 5 mm.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Cuire les artichauts pendant 7 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les saler. Les égoutter sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Faire fondre le beurre. Au pinceau, en badigeonner le dessus de chaque cannelloni. Les saupoudrer de parmesan. Les gratiner à la salamandre.

Chauffer le bouillon de volaille. Ajouter 10 g de beurre et 5 cl d'huile d'olive, bien émulsionner.

Dans un sautoir huilé, faire tomber les pousses d'épinards et le mesclun pendant quelques secondes en les mélangeant bien. Les poivrer.

Les répartir au fond de chaque assiette. Dresser par-dessus quatre cannelloni gratinés. Intercaler les tranches d'artichauts poêlés. Saucer d'un cordon de jus.

Cardi in agrodolce

Cardons à l'aigre-douce

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Comme les Piémontais voisins, les Ligures sont amateurs de cardons dont ils disposent d'excellentes variétés. Plutôt que de cuire les cardons à l'eau, nous les avons bien compotés. Et nous avons relevé et adouci en même temps l'agrodolce de zestes d'agrumes et de jus d'orange.

Ingrédients

Cardons

1 kg	de cardons (800 g environ nettoyés)
80 g	de beurre
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 cl	de jus de veau (voir bases)

Aigre-douce

20 g	de raisins secs
5 cl	de vinaigre de vin
10 g	de sucre en poudre
1	jus d'orange
3	zestes d'orange
3	zestes de citron

Finition

2	branches de persil plat
10 g	de parmesan
4	gousses d'ail confit (voir bases)
12	grains de poivre blanc en mignonnette
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation des cardons

Peler les cardons, les laver et les couper en tronçons de 10 cm. Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive et le beurre. Suer les cardons pendant 15 minutes dans leur eau de végétation et à couvert. Mouiller progressivement avec le bouillon de volaille. Ajouter le jus de veau. Couvrir et cuire à feu doux pendant 3 heures ou plus selon l'épaisseur des cardons. Ajouter du bouillon au fur et à mesure de la cuisson si cela est nécessaire.

Préparation de l'aigre-douce

Mettre les raisins secs à tremper dans de l'eau froide.

Dans une casserole, rassembler le vinaigre, le sucre, le jus d'orange et un filet d'huile d'olive. Réduire à feu doux jusqu'à ce que la consistance soit sirupeuse. Réserver au chaud.

Tailler la moitié des zestes d'orange et de citron en fine brunoise. Hacher le reste.

Égoutter les raisins. Les poêler dans une goutte d'huile d'olive.

Ajouter la brunoise, le hachis de zestes et les raisins dans la réduction. Bien mélanger. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Laver, essorer, effeuiller et concasser le persil.

Égoutter les cardons. Disposer deux ou trois tronçons côte à côte. Les tailler en cercle avec un emporte-pièce de 10 cm de diamètre. Répéter l'opération trois fois.

Mettre les cercles de cardons dans un sautoir. Bien les glacer avec leur jus de cuisson.

Les glisser sur les assiettes. Parsemer de parmesan râpé. Gratiner sous la salamandre.

Répartir l'aigre-douce sur les cardons. Ajouter la gousse d'ail confit, le persil et la mignonnette de poivre. Servir bien chaud.

Carnuccieddi

Cardons aux olives

et aux **câpres**

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Les cardons participent à la culture alimentaire des Pouilles. Ce légume de la cuisine paysanne a gagné ses lettres de noblesse lorsque les cuisiniers professionnels au service de la haute société les ont intégrés à leur répertoire. Les « carnuccieddi » sont présentés en un gratin cuit au four avec de la chapelure. Nous avons préféré une cuisson au sautoir en petites portions.

Ingrédients

1 kg	de cardons (pas trop gros)
80 g	de beurre
10 cl	de jus de veau (voir bases)
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
100 g	d'olives noires
4	anchois à l'huile (voir bases)
1 c. à s.	de câpres au sel
1	branche de persil
20 g	de pecorino râpé
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des cardons

Peler, laver les cardons, les couper en tronçons. Chauffer un filet d'huile d'olive et le beurre dans un sautoir. Verser les cardons. Les laisser suer 15 minutes à couvert uniquement dans leur eau de végétation. Ajouter le jus de veau et mouiller progressivement avec le bouillon de volaille.

Couvrir et cuire à feu doux de 1 à 3 heures selon l'épaisseur et l'âge des cardons. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau ou en les goûtant.

Ajouter du bouillon de volaille au fur et à mesure de la cuisson si cela est nécessaire.

Cuisson des cardons

Dénoyauter les olives. Rincer les câpres. Laver, sécher le persil. Détacher les feuilles.

Disposer le tiers des cardons sur une plaque. Les étaler en une couche régulière. Répartir dessus la moitié des olives noires, des câpres, des anchois et du persil. Saupoudrer de pecorino. Ajouter une autre couche de cardons et la garnir avec le reste d'olives, câpres, anchois et persil. Terminer par une couche de cardons. Presser légèrement.

Finition et Présentation

Tailler la préparation en quatre rectangles de 10 x 5 cm. Les mettre dans un sautoir et les glacer avec leur jus de cuisson pendant 6 à 8 minutes.

Dresser les cardons au centre des assiettes. En relever une partie de façon à montrer la garniture. Servir bien chaud.

Carote al marsala

Carottes au marsala

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Contrairement à une idée fort commune, la cuisine sicilienne n'est pas sans beurre. Les « carote al marsala » en sont une bonne illustration, simplement cuites dans du beurre et du marsala. Nous en avons affiné la cuisson et ajouté un parfum de coriandre.

Ingrédients

8	grosses carottes fanes
50 g	de beurre
10	graines de coriandre
5 cl	de marsala
5 g	de sucre
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des carottes

Éplucher, laver les carottes. A la machine à jambon, les couper en tranches de 2 mm en gardant leur fane.

Cuisson des carottes

Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre. Mettre les carottes et les faire revenir. Concasser les graines de coriandre, les ajouter.

Mouiller avec le marsala. Saler, sucrer. Couvrir la casserole et cuire à feu doux pendant 3 minutes en ajoutant du bouillon au fur et à mesure de la cuisson si nécessaire.

Finition et Présentation

Lier les carottes dans leur jus de cuisson.

Les dresser dans les assiettes. Si cela est nécessaire, réduire le jus pendant 1 minute environ, jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. En napper les carottes.

Servir chaud.

Salade de carottes

à la **chermoula**

Pour 4 personnes

Maroc

La « chermoula » est une préparation de base qui sert à traditionnellement à assaisonner les poissons. Nous inspirant d'une recette remontant au XIIIe siècle, attestée par Tujibi, nous l'avons détournée pour l'associer à des carottes.

Ingrédients

Carottes

24	petites carottes fanes
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Chermoula

2	gousses d'ail
1/2	botte de coriandre
1/2	botte de persil plat
2 g	de piment doux
3 g	de cumin en poudre
1	citron
4 cl	de vinaigre Barolo
12	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	fleur de sel, poivre du moulin

Préparation des carottes

Éplucher puis tourner les carottes fanes.

Dans un grand sautoir, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Mettre les carottes, bien les enrober dans l'huile chaude. Saler. Mouiller avec 10 cl de bouillon de volaille. Couvrir aussitôt.

Laisser mijoter à feu doux jusqu'à réduction totale du bouillon. Verser le reste. Laisser de nouveau réduire le bouillon totalement. Cuire jusqu'à ce que les carottes soient fondantes et bien enrobées de jus. Les débarrasser dans un plat. Les refroidir aussitôt.

Préparation de la chermoula

Éplucher les gousses d'ail. Laver, sécher effeuiller la coriandre et le persil.

Mettre les gousses d'ail, le sel et le piment dans un mortier. Bien réduire en purée, ajouter le cumin et les herbes (réserver quelques pluches pour la finition). Piler jusqu'à ce que le mélange soit en pâte.

Incorporer le jus du citron, le vinaigre et verser 5 cl d'huile d'olive petit à petit en mélangeant. Ciseler le zeste du citron en julienne très fine. En ajouter la moitié dans la chermoula, réserver le reste.

Mettre la chermoula dans une petite casserole. La faire chauffer à feu doux sans la faire bouillir jusqu'à ce que l'arôme s'en dégage. Laisser refroidir.

Finition et Présentation

Mélanger délicatement la chermoula avec les carottes. Ajouter les pétales de tomate confite. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser la salade de carottes au centre de l'assiette en volume. Parsemer les pluches d'herbes et la julienne de zeste réservées. Donner un tour du moulin à poivre, parsemer de quelques grains de fleur de sel.

Servir chaud ou froid.

Beaux cèpes finement panés

Pour 4 personnes

France / Pays niçois

Cette façon d'accommoder les cèpes est une des préférées des habitants du haut-pays niçois, riche en ces champignons. Car elle les enrichit des différents goûts des panures et exalte leur parfum en emprisonnant la mousse odorante qui se trouve sous le chapeau quand ils sont bien mûrs.

Ingrédients

Cèpes

8	gros cèpes mûrs

Panures

2	œufs
1/4	de botte de persil plat
1	gousse d'ail
100 g	de chapelure
100 g	de semoule de maïs
100 g	de parmesan râpé
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des cèpes

Eplucher les pieds, brosser les têtes, les essuyer avec un linge humide.

Les tailler en vingt-cinq tranches de 8 mm d'épaisseur.

Préparation des différentes panures

Battre les œufs dans un bol, les saler légèrement.

Laver, essorer, effeuiller le persil. Concasser grossièrement les feuilles.

Éplucher et hacher finement la gousse d'ail.

Verser la chapelure, la semoule de maïs, le parmesan et le persil dans des assiettes différentes. Ajouter une pointe d'ail dans chacune et dans les œufs. Bien mélanger.

Panures des cèpes

Saler légèrement toutes les tranches.

Tremper cinq tranches dans les œufs battus.

En tremper cinq autres dans les œufs battus, les passer de chaque côté dans le persil et dans la chapelure.

En tremper cinq autres dans les œufs battus, les passer de chaque côté dans la semoule de maïs.

En tremper cinq autres dans les œufs battus, les passer de chaque côté dans le parmesan puis dans la chapelure.

Réserver cinq tranches nature prises dans les cèpes les moins mûrs.

Finition et Présentation

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faire dorer toutes les tranches de cèpes de chaque côté, à feu modéré, pendant 4 à 5 minutes. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Les dresser tièdes dans les assiettes. Donner un bon tour de moulin à poivre.

Cèpes bouchons à l'huile

Pour 1 bocal

Italie / Ligurie – France / Pays niçois

Pour bien des produits et des mets, la frontière n'existe pas entre la Ligurie et le Pays niçois. Ces cèpes à l'huile en sont une illustration. Dans les deux régions, on aime les servir en antipasti ou en hors-d'œuvre sur un jambon de pays.

Ingrédients

8	cèpes bouchons (500 g en tout)
50 à 75 cl	d'huile d'olive

Bouillon de cuisson

1 l	d'eau
15 cl	de vin blanc
15 cl	de vinaigre blanc
1	branche de thym
1	feuille de laurier
	sel

Préparation des cèpes

Éplucher les pieds des cèpes en les arrondissant légèrement, brosser les têtes.

Dans une casserole, verser l'eau, le vin blanc, le vinaigre. Ajouter, le thym, le laurier et du sel. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir 5 minutes.

Y plonger les cèpes. Les recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé et d'un poids afin qu'ils restent bien immergés. Les cuire à frémissements pendant 15 à 20 minutes. Sonder la cuisson avec la pointe d'un couteau : les cèpes doivent être cuits mais rester légèrement fermes.

Les égoutter. Filtrer le bouillon et récupérer la garniture.

Ranger les cèpes dans un bocal en répartissant cette garniture.

Finition et Présentation

Recouvrir d'huile d'olive. Fermer le bocal.
Le réserver pendant trois semaines au frais avant d'utiliser les cèpes.

Insalata di ovoli o porcini

Cèpes râpés à cru

mesclun et copeaux de **parmesan**

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Bien que les oronges (amanites des césars) soient les champignons les plus estimés des Ligures, nous avons interprété cette « Insalata di ovoli » avec des cèpes. Nous les avons assaisonnés de balsamique plutôt que de citron et nous les avons accompagnés d'un mesclun d'herbes.

Ingrédients

6	cèpes
200 g	de mesclun (voir page 750)
1/4	de botte de cerfeuil
1/4	de botte de ciboulette
1/4	de botte de marjolaine
50 g	de parmesan
8 cl	d'huile d'olive
3 cl	de vinaigre balsamique
	sel, poivre

Préparation des cèpes

Brosser les cèpes.Les passer rapidement dans une jatte d'eau.

Les tailler à la machine à jambon sur une épaisseur de 1 mm.

Préparation du mesclun d'herbes

Laver séparément le cerfeuil, la ciboulette, la marjolaine. Les sécher. Effeuiller le cerfeuil et la marjolaine. Tailler la ciboulette en bâtonnets de 4 cm de long.

Réserver la moitié de ces herbes. Mélanger le reste avec le mesclun.

Finition et Présentation

Tailler le parmesan en fins copeaux. Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Saler et poivrer.

Dresser le mesclun en dôme dans chaque assiette. Disposer les copeaux de cèpes par-dessus. Répartir ceux de parmesan. Ajouter les herbes réservées. Entourer d'un cordon de vinaigrette.

Cappelli di funghi al forno

Chapeaux de cèpes au four

Pour 4 personnes

Italie / Basilicata

Dans « Cappelli di funghi al forno », les chapeaux de cèpes sont recouverts d'un hachis de persil, ail, piment et origan lié à l'huile d'olive, puis cuits au four. Il s'agit d'une recette paysanne sans doute mise en œuvre lors de la cueillette des champignons pour les cèpes trop gros et trop vieux pour être mis à sécher et commercialisés. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Cèpes

4	beaux chapeaux de cèpe
1	cèpe bouchon
30 g	de chapelure fine

Garniture

2	pieds de cèpes
100 g	d'épaule de porc ibérique ou de pays
4	échalotes grises
2	gousses d'ail confit (page XXX)
2	brins d'origan frais
1	œuf
30 g	de parmesan
	piment d'Espelette

Origan frit

3 cl	de pâte à frire niçoise (voir bases)
4	brins d'origan

Finition

5 cl	de jus de veau (voir bases)
6	grains de poivre noir
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation de la pâte à frire

Voir bases page 1012.

Préparation des cèpes

Nettoyer les champignons. Tailler quatre copeaux de 2 mm dans le cèpe bouchon. Réserver. Tailler le reste en brunoise.

Préparation de la garniture

Couper les pieds de cèpes et le jambon en brunoise. Éplucher et ciseler les échalotes. Écraser les gousses d'ail confite. Concasser l'origan.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Faire suer les échalotes pendant 10 minutes sans les colorer. Ajouter les brunoises de pieds et d'épaule et celle de cèpes bouchons, les faire sauter. Ajouter l'origan et la purée d'ail confit.

Débarrasser dans un saladier. Laisser refroidir. Ajouter l'œuf battu et le parmesan. Bien mélanger. Assaisonner de piment d'Espelette et d'un peu d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement. Réserver à température.

Cuisson des cèpes

Poêler les têtes de cèpes dans le même sautoir avec un filet d'huile d'olive. Les dorer pendant 4 minutes de chaque côté. Les tartiner de farce et les disposer sur une plaque.

Préparation de l'origan frit

Plonger les brins d'origan dans la pâte à frire, éliminer l'excédent. Les frire à 140 °C.

Finition
Présentation

Saupoudrer légèrement les cèpes de chapelure. Enfourner la plaque à 170 °C pendant 5 minutes. Les gratiner ensuite pendant 2 minutes sous la salamandre.

Chauffer le jus de veau. Couper les grains de poivre en deux.

Sur chaque assiette, dresser un chapeau de cèpes, ajouter dessus un copeau de cèpe bouchon. Entourer d'un cordon de jus de veau. Disposer un brin d'origan frit et trois demi-grains de poivre.

Porcini in fricassea

Fricassée de cèpes

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Cette « fricassea » se prépare autant avec des « porcini » qu'avec des « ovoli » (oronges). Romaine et amandes fraîches d'été apportent du croquant à la moelleuse douceur des cèpes, tandis que le beurre d'escargot réveille le tout.

Ingrédients

10	CÈPES BOUCHON
2	ROMAINES
12	AMANDES FRAÎCHES ÉPLUCHÉES
40 G	DE BEURRE D'ESCARGOT (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation des cèpes

Nettoyer les cèpes bouchons. Les couper en deux dans le sens de la hauteur.

Préparation de la fricassée

Retirer les premières feuilles des romaines. Couper chaque cœur en deux. Les plonger dans un bain d'eau froide. Les égoutter. Les sécher avec précaution sur un linge. Tailler quelques feuilles en pointe, ne pas toucher aux autres. Couper chaque amande en deux dans le sens de la longueur.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les demi-cèpes. Les colorer pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler en milieu de cuisson.

Ajouter les cœurs de romaine et les amandes au dernier moment. Poivrer. Mélanger délicatement.

Finition et Présentation

Faire fondre le beurre d'escargot. Au centre de chaque assiette, dresser des feuilles de romaine et quelques demi-amandes. Répartir les cèpes poêlés de chaque côté. Ajouter un cordon de beurre d'escargot. Parsemer quelques grains de fleur de sel. Donner un tour de moulin à poivre.

Zuppa di funghi di Montalcino

Soupe de cèpes de Montalcino

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

La « Zuppa di funghi di Montalcino » est un potage de fin d'été et de début d'automne, saisons des cèpes, qui représentaient l'une des richesses du monde rural toscan. Les cèpes en lamelles et farinés, revenus avec une garniture aromatique, sont cuits dans du bouillon de viande et servis sur des tranches de pain grillées. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Cèpes

500 g	de cèpes frais
1,5 l	de bouillon de poule (voir bases)

Garniture

2	carottes
1	oignon rouge
100 g	de poitrine séchée poivrée
1	branche de céleri
4	petites gousses d'ail
1	branche de marjolaine
	pain de campagne
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des cèpes

Nettoyer les cèpes.

Dans une tête, tailler huit copeaux de 2 mm d'épaisseur. Réserver.

Couper six cèpes en deux, les retailler dans leur longueur sur 5 mm d'épaisseur. Réserver.

Tailler le reste des cèpes en quartiers.

Préparation du bouillon de cèpes

Chauffer le bouillon de poule.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Faire suer toutes les parures de cèpes pendant 10 minutes. Verser le bouillon chaud. Laisser infuser 30 minutes hors du feu. Filtrer.

Préparation de la garniture

Éplucher et tailler les carottes en paysanne, l'oignon en rouelles. Tailler la poitrine en tranches de 5 mm d'épaisseur, retailler ces tranches en rectangles de 2 x 3 cm.

Éplucher la branche de céleri, la tailler en tronçons de 5 mm. Claquer les gousses d'ail.

Dans une grande russe, faire rissoler le lard. Ajouter un filet d'huile d'olive et dorer les quartiers et les tranches de cèpes réservées. Ajouter l'ail, les légumes et la marjolaine. Suer le tout 5 minutes.

Mouiller avec le bouillon de cèpes, saler légèrement et cuire à frémissements pendant 20 minutes.

Finition et Présentation

Couper quatre tranches de pain de campagne de 8 cm de large et 2 mm d'épaisseur. Enlever la croûte. Les toaster.

Décanter toute la garniture. Filtrer le bouillon. Le réduire légèrement.

En verser un petit pochon dans chaque assiette. Sur la droite, dresser un croûton, y ajouter quelques têtes de cèpes sur un côté, des copeaux de cèpes crus sur l'autre. De l'autre côté de l'assiette, disposer le reste de la garniture.

Tajine de champignons des bois

Pour 4 personnes

Louis XV

Aux prémices de l'automne, quand cèpes et girolles arrivent sur le marché, cette tajine - qui est aussi un bel objet culinaire en soi - satisfait notre amour des légumes. Le croquant des sucrines à peine saisies accompagne bien les girolles marinées. La courte cuisson à l'étouffée permet de mêler les différents parfums de cette tajine.

Ingrédients

Champignons

12	cèpes bouchons
160 g	de girolles
1/2	citron
20 g	de beurre
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus de veau (voir bases)

Légumes

12	oignons tiges nouveaux
2	sucrines
4	pousses d'épinards
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des champignons

Nettoyer, laver, sécher les cèpes et les girolles.

Couper dix cèpes en deux. Tailler les deux autres en douze copeaux de 1 mm d'épaisseur.

Couper 60 g de girolles en deux. Les assaisonner de 8 cl d'huile d'olive, de jus de citron, sel et poivre. Les laisser mariner au frais pendant 30 minutes.

Préparation des oignons tige

Retirer la première peau des oignons. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Y dorer les oignons, à feu doux et à couvert pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants.

Cuisson des champignons

Dans un sautoir huilé, colorer les cèpes pendant 5 à 8 minutes. Les décanter et les réserver. Réserver le sautoir.

Dans un autre sautoir huilé, mettre les girolles restantes. Les colorer pendant 3 à 4 minutes. Dégraisser le sautoir. Ajouter le beurre. Terminer leur cuisson dans le beurre moussant. Les décanter.

Préparation des sucrines

Laver les sucrines, les couper en deux.

Les mettre dans le sautoir des girolles. Les poêler pendant 2 à 3 minutes. Les égoutter et les réserver.

Préparation du jus

Déglacer le sautoir des cèpes et celui des girolles avec 10 cl de bouillon de volaille. Réduire de moitié.

Filtrer chaque jus. Les rassembler dans une casserole. Ajouter le jus de veau.

Préparation des tajines

Dans chaque tajine, répartir les champignons cuits, les sucrines, les oignons tiges et le jus. Couvrir. Enfourner à 180 °C pendant 5 minutes afin de terminer la cuisson.

Finition et Présentation

Laver, sécher les pousses d'épinards. Égoutter les girolles de leur marinade.

Dans chaque tajine, ajouter les copeaux de cèpes réservés, les pousses d'épinards et les girolles marinées.

Recouvrir les tajines. Servir chaud.

Chapon au four

jus de daube

Pour 4 personnes

Louis XV

Le chapon (le plus gros poisson de la famille des rascasses) vit dans les zones rocheuses profondes, d'où sa rareté. Un accord parfait s'établit entre la finesse de sa chair et la force du jus de daube relevé de citron et d'aromates.

Ingrédients

1	chapon de 1,5 kg environ
25 cl	de jus de daube (voir bases)
25 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 cl	de vin rouge
1	citron
1	branche de fenouil sec
1	feuille de laurier
10 gr	beurre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du chapon

Écailler, ébarber, vider et rincer le chapon en conservant la tête. Le réserver au froid dans un torchon sec.

Cuisson du chapon

Placer le poisson droit et la tête à gauche dans un plat à four. Le saler. Le mouiller avec 20 cl de jus de daube, le bouillon de volaille, le vin rouge et un filet d'huile d'olive. Couper le citron en tranches et les ajouter ainsi que le fenouil et le laurier.

Enfourner le chapon à 250 °C pendant 15 minutes environ. L'arroser régulièrement. Donner de temps en temps un coup de pinceau sur le tour du plat, pour récupérer les sucs.

Vérifier la cuisson en le piquant avec une aiguille le long de l'arête dorsale, elle doit ressortir tiède.

Finition et Présentation

Sortir le poisson, le réserver au chaud. Passer le jus de cuisson. Ajouter le beurre, un filet d'huile d'olive et le reste du jus de daube.

Remettre le poisson dans le plat et au four 10 minutes en l'arrosant régulièrement afin d'obtenir à sa surface un voile brillant.

Le dresser sur un plat. Verser le jus (le refiltrer si besoin) dans une saucière. Ajouter quelques gouttes de jus de citron.

Ce chapon peut se servir avec des panisses (page 600) et un mesclun d'herbes (page 750).

Fin bouillon de châtaignes

à la **poule faisane**

Pour 4 personnes

Louis XV

Les châtaignes ont nourri pendant des siècles les habitants des montagnes du sud de l'Europe jusqu'aux bords de la Méditerranée. Et maintenant, hélas, nombre de châtaigneraies sont à l'abandon. Nous aimons la douceur onctueuse de ces fruits mariée avec un énergique bouillon de faisan.

Ingrédients

1	poule faisane
4	échalotes
20 g	de beurre
3	branches de fenouil sec
8	grains de poivre noir
10 cl	de cognac
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
500 g	de châtaignes émondées prêtes à cuire ou surgelées
50 cl	de lait
10 cl	de jus de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du bouillon

Vider et flamber la poule faisane. Lever les suprêmes et les réserver pour une autre utilisation. Découper les cuisses et la carcasses en morceaux de grosseur moyenne. Éplucher les échalotes, les tailler en rouelles de 8 mm.

Cuisson du bouillon

Dans une cocotte en fonte, chauffer un filet d'huile d'olive avec 10 g de beurre. Rissoler doucement les morceaux de poule faisane. Ajouter les échalotes, deux branches de fenouil, le poivre. Laisser suer quelques minutes en remuant.

Déglacer avec le cognac. Mouiller avec le bouillon de volaille (en réserver 2 cl). Réserver seize châtaignes, ajouter le reste dans le bouillon.

Couvrir. Cuire à petits frémissements pendant 45 minutes.

Retirer les os. Mixer le bouillon.

Le filtrer au chinois puis au chinois étamine. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation des châtaignes de garniture

Chauffer le lait avec les branches de fenouil et une pincée de sel. Y cuire les seize châtaignes réservées pendant 25 minutes. Ajouter celles qui se seront cassées dans la cuisson du bouillon.

Finition et Présentation

Chauffer le jus de volaille.

Égoutter les châtaignes de leur lait de cuisson. Les mettre dans un sautoir. Les glacer avec le jus de volaille, 2 cl de bouillon de volaille et 10 g de beurre.

Verser le bouillon dans des assiettes creuses. Disposer trois châtaignes dans chacune d'elles. Servir bien chaud.

Cabri rôti au fenouil sauvage

Pour 4 personnes

Corse

Le chevreau de lait, ou cabri, fait partie de la cuisine corse depuis des siècles, notamment au moment des fêtes de Noël et de Pâques. Nous nous sommes appuyés sur la recette de Paul Fontana, rapportée par Austin de Croze dans ses *Plats régionaux de France* (Paris 1928) en y apportant une touche parfumée avec des fenouils sauvages.

Ingrédients

12	fenouils sauvages
1	oignon blanc de 80 g
2	gousses d'ail
1	gigot de chevreau de 1 kg
20 g	de beurre
1	branche de serpolet
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 cl	de jus d'agneau (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Enlever les premières feuilles des fenouils. Garder les cœurs entiers en coupant leur fane à 3 cm.

Éplucher et émincer l'oignon. Claquer les gousses d'ail. Réserver.

Préparation du chevreau rôti au fenouil

Dans une plaque à rôtir, colorer le gigot à l'huile d'olive. Le décanter sur une grille.

Débarrasser la plaque de la moitié du gras. Ajouter le beurre, le faire mousser à feu doux.

Ajouter l'oignon, les gousses d'ail claquées, les fenouils et le serpolet dans la plaque. Mélanger et blondir le tout.

Remettre le gigot en laissant la garniture autour. Enfourner la plaque à 170 °C. Laisser cuire 10 minutes. Retirer les fenouils, les refroidir immédiatement pour préserver leur couleur. Les réserver.

Mouiller progressivement le gigot avec le bouillon de volaille. Au bout de 30 minutes, ajouter le jus d'agneau, remettre les fenouils et terminer la cuisson. Le gigot doit atteindre une température intérieure de 45 °C.

Finition et Présentation

Rectifier l'assaisonnement des fenouils. Présenter le gigot entier sur le plat de service, disposer la garniture de fenouils autour.

Le découper, dresser les tranches dans les assiettes, ajouter trois fenouils dans chacune et un cordon de jus autour. Servir le reste du jus en saucière.

Patica de cabrito a la murciana
y cabrito a la miel

Gigot de chevreau

au **miel** et au **vinaigre de Xérès**

Pour 4 personnes

Espagne / Murcia

A Murcia, le chevreau grillé peut s'appeler chevreau à la llanda (la llauna des Catalans, un plat en fer allant au four) mais tout le monde le connaît comme Patica (petite patte) de chevreau. Nous avons recomposé un plat en nous inspirant du « cabrito a la murciana » et du « cabrito a la miel ».

Ingrédients

Chevreau

1	GIGOT DE CHEVREAU DE LAIT DE 2 KG
1/2	BOTTE DE ROMARIN
1/2	BOTTE DE THYM
5 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
4	GOUSSES D'AIL
50 G	DE MIEL
2 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
10 CL	DE JUS D'AGNEAU (VOIR BASES)

Pommes de terre

600 G	DE POMMES DE TERRE GRENAILLE
40 G	DE BEURRE
50 G	DE PIGNONS
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du chevreau

Parer le gigot de chevreau.

Éplucher l'ail. Émietter et hacher le romarin et le thym.

Frotter le gigot avec du sel et le poivre mignonnette. Les mettre dans un plat avec les gousses d'ail claquées, le romarin et le thym. Délayer 5 cl d'huile d'olive avec le miel. En badigeonner le gigot. Le laisser mariner toute une nuit.

Cuisson du chevreau

Débarrasser le gigot d'un maximum de marinade. Rajouter dans celle-ci 2 cl d'huile d'olive et le vinaigre de Xérès.

Cuire le gigot à la broche pendant 35 à 40 minutes en le badigeonnant régulièrement de marinade afin de le nourrir et de bien le colorer.

Laisser reposer le gigot cuit pendant 15 à 20 minutes au chaud.

Préparation des pommes de terre

Frotter les pommes de terre dans un torchon avec du gros sel. Les rincer abondamment. Les égoutter, les sécher. Les couper en deux, arrondir les bords.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Colorer les pommes de terre à feu vif, saler. Poursuivre leur cuisson à feu doux et à couvert pendant 30 minutes environ. Ajouter le beurre, terminer la cuisson dans le beurre moussant. Égoutter les pommes de terre quand elles sont fondantes. Les débarrasser dans un plat, couvrir et réserver au chaud.

Finition et Présentation

Griller les pignons dans une poêle à sec. Les mélanger avec les pommes de terre. Réchauffer le tout dans une cocotte. Chauffer le jus d'agneau.

Réchauffer le gigot pendant 8 à 10 minutes au four à 200 °C. Le dresser sur le plat de présentation. Disposer les pommes de terre autour. Servir le jus en saucière.

Tombet

Pour 4 personnes

Espagne / Valence - Alicante

Nombreux sont les « tombets » qui marient les produits locaux. Celui-ci, le tombet de Bonizal (au nord-ouest de Valence), se cuisine avec de l'agneau ou du chevreau et toujours des escargots. Nous avons préféré le mariage du chevreau et de ces mollusques terriens.

Ingrédients

Chevreau

2	épaules de chevreau
10 cl	de vin blanc sec
10 cl	de jus d'agneau (voir bases)
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
200 g	d'escargots petits gris prêts à l'emploi (page 300)

Picada

2	gousses d'ail
1/2	botte de persil
100 g	d'amandes
1	jaune d'œuf
4	pistils de safran
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du chevreau

Parer les épaules de chevreau. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Saisir les épaules de tous côtés. Déglacer au vin blanc. Ajouter le jus d'agneau et le bouillon de volaille.

Enfourner la cocotte à 150 °C pour 80 minutes. Arroser souvent pour bien glacer les épaules. Les sonder : elles doivent être bien fondantes.

Préparation de la picada

Éplucher les gousses d'ail. Laver, sécher, effeuiller le persil. Le concasser.

Griller les amandes dans une poêle à sec.

Dans un mortier piler l'ail, les amandes, le jaune d'œuf, le persil, le safran et une pincée du sel jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Réserver.

Finition et Présentation

Égoutter les escargots. Les ajouter dans la cocotte. Mélanger.

Incorporer la picada. Mélanger délicatement. Laisser cuire doucement et sans ébullition jusqu'à ce que le jus soit onctueux.

Dresser les épaules sur le plat de service. Disposer les escargots bien enrobés de picada autour.

Ce Tombet peut se servir avec des pommes de terre nouvelles simplement rôties.

Caldillo del perro

Bouillon de « chien »

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix et Huelva

Le nom de ce « caldillo del perro » viendrait de celui du cuisinier (El Perro, le chien) d'un bateau de Puerto de Santa María qui faisait une soupe avec des têtes des poissons, de l'eau et de l'huile. L'originalité de cette recette réside dans l'ajout de jus d'orange dans le bouillon de cuisson du poisson, au moment de servir. Nous avons perfectionné cette association insolite, choisissant de l'émissole, mais cette recette peut se faire avec tout autre poisson.

Ingrédients

1 kg	d'émissole sans peau
2	têtes de poisson
2	oranges amères
3	jus d'orange douce
1/2	bulbe de fenouil
1	oignon
4	gousses d'ail
1 L	de bouillon de volaille (voir bases)
8	oignons grelots
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des zestes confits

Prélever les zestes des oranges amères. Les tailler en bandes de 2 x 0,4 cm

Les confire dans le jus d'oranges douces jusqu'à ce que celui-ci soit complètement réduit.

Préparation du poisson

Tailler le poisson en six tronçons de 5 cm. Larder chaque morceau de deux zestes confits. Réserver.

Nettoyer les têtes de poissons, enlever les yeux et les ouies, bien les laver, les réserver.

Préparation du fumet

Éplucher le fenouil et l'oignon. Les couper en grosses rouelles. Prélever et parer l'intérieur d'une orange amère.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Faire suer le fenouil, l'oignon, deux gousses d'ail claquées, l'orange amère et les têtes de poisson. Compoter doucement à couvert pendant 10 minutes.

Mouiller de bouillon de volaile à hauteur. Cuire à frémissements pendant 20 minutes. Laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer le fumet.

Préparation du bouillon de chien

Éplucher les oignons grelots et les autres gousses d'ail. Mettre celles-ci dans une casserole. Ajouter 2 cl d'huile d'olive. Cuire à petit feu pendant 10 minutes.

Couper les oignons grelots en deux. Les ajouter dans la casserole. Les suer sans les colorer. Saler. Les cuire à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient compotés.

Verser le fumet. Ajouter les tronçons de poisson. Cuire à feu doux (85 °C) pendant 10 à 12 minutes en les arrosant souvent.

Finition et Présentation

Verser le bouillon dans les assiettes. Couper deux rouelles de poisson en deux. Sur chaque assiette, dresser une tranche entière et une demi-tranche au centre. Ajouter les oignons grelots. Parsemer de zestes confits.

Cazon en adobo

Chien de mer mariné

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix

Le chien de mer est un petit requin qui se cuisine de toutes les façons, mijoté à la tomate ou avec du safran. Mais c'est surtout en « adobo » ou « bienmesabe », mariné avant d'être frit, qu'il est populaire dans la région de Cadix et surtout à San Fernando. Nous avons modifié la composition des farines, la coupe du poisson et transformé ce « Cazon en adopo » en tapas.

Ingrédients

800 g	de chien de mer
3	gousses d'ail
1/2	botte d'origan
1 c. à c.	de paprika doux
5 g	de sel de mer
10 cl	de vinaigre de vin rouge
50 g	de farine de blé
50 g	de farine de maïs
	huile d'olive
	huile de friture
	sel, poivre

Préparation du chien de mer

Vider, ébarber le poisson. Prélever les filets. Les couper en dés de 3 x 3 cm. Les disposer dans un plat.

Éplucher les gousses d'ail. Effeuiller l'origan. Les piler dans un mortier. Ajouter le paprika et le sel. Verser le vinaigre. Mélanger.

Verser cette marinade sur le poisson. Filmer le plat. Laisser mariner au frais pendant 3 à 4 heures.

Cuisson du chien de mer

Mélanger les farines. Chauffer l'huile de friture à 180 °C.

Mélanger les deux farines. Égoutter les dés de chien de mer. Les fariner.

Les frire rapidement dans l'huile chaude. Les retirer dès qu'ils sont dorés. Les égoutter sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Servir bien chaud en tapas.

Pesce spada con capperi, pinoli e olive

Espadon aux câpres et aux olives

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

L'espadon est plutôt un poisson de l'Italie du Sud, notamment de Sicile, autrefois assez abondant dans le détroit de Messine. Le passé de capitale de grande puissance maritime de Gênes a élargi la cuisine ligure à cet habitant de la Méditerranée du Sud. Nous avons raccourci et allégé la cuisson du « Pesce spada con capperi, pinoli e olive » et supprimé les pignons.

Ingrédients

4	tranches d'espadon de 200 g
15 g	de câpres au vinaigre
1	branche d'origan frais
5 cl	de vin blanc
5 cl	d'huile d'olive
2	branches de persil
12	olives de Nice
1	citron
	sel, poivre

Préparation de l'espadon

Dépouiller les tranches d'espadon et les rincer. Les réserver au frais dans un torchon.

Cuisson de l'espadon

Rincer les câpres.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile. Saler les tranches d'espadon et les dorer des deux côtés pendant 2 minutes environ. Les décanter. Réserver au chaud.

Mettre les câpres et l'origan dans ce même sautoir. Mélanger. Verser le vin blanc, réduire de moitié. Ajouter le reste d'huile, mélanger.

Déposer les tranches de poisson dans la sauce. Continuer la cuisson pendant 3 minutes en les arrosant.

Finition et Présentation

Laver, sécher, effeuiller le persil. Le concasser.

Couper les olives en deux (retirer le noyau). Les ajouter dans le sautoir et les laisser tiédir. Parsemer le persil. Ajouter un trait de jus de citron.

Détailler l'espadon en petites tranches de 1,5 cm de large. En dresser trois debout et trois à plat de façon à voir la cuisson. Ajouter le jus avec les olives et les câpres.

Pesce spada alla messinese

Espadon à la mode de Messine

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Aujourd'hui espèce menacée, l'espadon est le poisson le plus recherché des Siciliens et plus largement des habitants du Mezzogiorno et des îles. Il est encore pêché de manière traditionnelle à la « fiocina ». À la cuisson au four du « Pesce spada alla messinese », nous avons préféré celle au sautoir, plus rapide, préservant mieux sa texture.

Ingrédients

4	tranches d'espadon de 3 cm d'épaisseur
20 g	de raisins secs
6	tomates
1	oignon blanc de 80 g
1	branche de céleri
4	tiges d'ail
20 g	de câpres au sel
12	olives vertes dénoyautées
1/2	feuille de laurier
20 g	de pignons
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de l'espadon

Dépouiller les tranches d'espadon et les rincer. Les réserver au frais dans un torchon.

Cuisson de l'espadon

Mettre les raisins à gonfler dans de l'eau tiède.

Monder les tomates et les épépiner, les couper en quartiers, puis en dés. Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher et tailler la branche de céleri en douze biseaux de 2 cm. Nettoyer les tiges d'ail, les couper en biseaux de 3 cm. Rincer les câpres.

Saler les tranches d'espadon. Dans un sautoir, faire chauffer la moitié de l'huile d'olive. Dorer les tranches des deux côtés. Les décanter. Réserver au chaud.

Dans ce même sautoir, verser le reste de l'huile, blondir l'oignon, ajouter la gousse d'ail claquée, le céleri. Mélanger et faire suer 5 minutes.

Égoutter les raisins et les verser dans le sautoir. Ajouter les câpres et la demi-feuille de laurier. Faire suer encore 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates et les olives dénoyautées. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Poser les tranches d'espadon dessus. Couvrir et cuire 10 minutes à l'étouffée.

Finition et Présentation

Torréfier les pignons au four.

Dresser les tranches d'espadon sur les assiettes. Ajouter la garniture à côté. Parsemer les pignons grillés sur le poisson.

Zuppa di finocchi selvatici

Soupe au fenouil sauvage

Pour 4 personnes

Italie / Sardaigne

La « zuppa di finocchi selvatici » est habituellement préparée avec des tranches de pain gratinées au four avec du pecorino sarde, dans un style proche de celui de la soupe à l'oignon française. Nous avons voulu préserver les saveurs du fenouil sauvage et les avons relevées d'un peu d'anis vert.

Ingrédients

500 G	DE BULBES DE FENOUIL SAUVAGE
1	OIGNON BLANC 50 G
3 G	DE GRAINES D'ANIS VERT
1 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	FENOUIL
3	TRANCHES DE PAIN DE MIE
10 G	DE BEURRE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation de la soupe

Prélever les fanes des fenouils sauvages. Les laver. Les réserver dans de l'eau glacée.

Émincer finement les bulbes de ces fenouils et l'oignon blanc.

Dans une russe, chauffer un filet d'huile d'olive. Y faire suer les fenouils et l'oignon émincés. Ajouter les graines d'anis vert. Saler légèrement. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire 20 minutes à feu doux et à couvert.

Débarrasser la soupe. La refroidir sur glace. La mixer et la passer au chinois.

Préparation de la marinade de fenouil

Défaire le bulbe du fenouil et le tailler en copeaux de 1 mm. Égoutter, sécher et ciseler les fanes de fenouil sauvage réservées.

Mettre fenouil et fanes dans un plat. Assaisonner de sel, poivre et huile d'olive. Réserver cette marinade à température ambiante.

Préparation des croûtons

Tailler les tranches de pain de mie. Parer leur croûte. Tailler la mie en petits croûtons de 0,5 x 0,5 cm. Les tamiser pour éliminer les petites miettes.

Faire fondre le beurre dans une poêle. Dorer les croûtons. Les égoutter.
Les réserver au chaud sur un papier absorbant.

Finition et *Présentation*

Réchauffer la soupe. Rectifier son assaisonnement. Dans des assiettes creuses, dresser la marinade de fenouil avec les croûtons. Verser une louche de soupe. Servir le reste en soupière.

Cette soupe peut se consommer chaude ou fraîche.

« Dolmas »

feuilles de vigne farcies

35 à 40 dolmas

Malte

L'Ile de Malte a été le réceptacle des cuisines du sud oriental de la Méditerranée. Les « dolmas » (légumes farcis) y sont très présents et en particulier les feuilles de vigne, grand classique. Nous les avons allégées.

Ingrédients

35 à 40	feuilles de vigne
2	oignons blancs
1,5 L	de bouillon de volaille (voir bases)
150 G	de riz long
3	branches d'aneth
3	branches de persil plat
3	citrons
30 G	de beurre
1	feuille de laurier
5	grains de poivre noir
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des feuilles de vigne

Laver les feuilles de vigne. Les blanchir 30 secondes dans une eau bouillante légèrement salée. Les refroidir aussitôt dans de l'eau glacée. Les égoutter. Les étaler, bien à plat, sur un linge. Les éponger délicatement.

Préparation de la farce

Chauffer le bouillon de volaille jusqu'au frémissement. Le maintenir au chaud sans qu'il réduise.

Éplucher, ciseler finement les oignons. Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive et le beurre. Faire suer les oignons sans les colorer et en les remuant bien. Ajouter le riz. Le faire nacrer pendant 3 minutes environ en remuant.

Mouiller juste à hauteur avec du bouillon de volaille. Cuire à légers frémissements. Renouveler l'opération trois à quatre fois pendant 10 minutes jusqu'à ce que le riz soit à demi cuit.

Le verser dans une plaque trouée. Le laisser refroidir à température ambiante.

Effeuiller et concasser l'aneth et le persil plat.

Verser le riz dans un cul-de-poule. Ajouter le persil, l'aneth et le jus de deux citrons. Saler, poivrer. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Mélanger.

Montage des feuilles de vigne

Disposer quelques feuilles au fond d'une cocotte en fonte (pour que celles qui sont farcies n'accrochent pas au cours de la cuisson) suffisamment large pour en contenir seulement deux couches afin que la cuisson soit régulière.

Équeuter toutes les autres. Les disposer à plat, nervures vers le haut.

Au centre de chacune, déposer, le long de la nervure centrale, une quantité de farce proportionnelle à la taille de la feuille.

Rabattre le côté queue, puis les bords sur la farce. Roulez la feuille en forme de cigare.

Déposer en rond une couche de feuilles farcies au fond de la cocotte. Les disposer avec la pliure sur le dessus. Bien les serrer les unes contre les autres. Saler légèrement. Déposer de même une deuxième couche. Ajouter le jus d'un demi-citron, un trait d'huile d'olive, la feuille de laurier, les grains de poivre.

Recouvrir d'une petite assiette renversée afin d'immobiliser les dolmas pendant leur cuisson.

Verser à hauteur et lentement le reste du bouillon de volaille. Couvrir. Enfourner pour 50 minutes environ à 140 °C. Laisser mijoter jusqu'à absorption totale du bouillon.

Finition et Présentation

Débarrasser les dolmas sur un plat. Les laisser refroidir.

Les dresser dans un plat en terre. Accompagner d'un mesclun d'herbes (page 750).

Feuilles de vigne farcies

Pour 4 feuilles de vigne farcies

Louis XV

Ces feuilles de vigne farcies font partie des « Farcis à la niçoise cuits au four du boulanger » (page 396) mais seulement lorsque nous avons de jeunes petites feuilles tendres.

Ingrédients

8	jeunes petites feuilles de vigne
5 cl	de jus de volaille (voir bases)
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Farce

20 g	de beurre frais
80 g	de riz rond
3 cl	de vin blanc
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
200 g	de verts de blettes
30 g	de pignons de pain
30 g	de raisins secs
20 g	de parmesan râpé
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des feuilles de vigne

Laver les feuilles de vigne. Les plonger 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les refroidir aussitôt dans de l'eau glacée. Les égoutter. Les éponger sur un papier absorbant. Réserver.

Préparation de la farce

Chauffer 10 g de beurre dans un sautoir. Verser le riz, le nacrer pendant 2 à 3 minutes. Déglacer avec le vin blanc. Mouiller avec le bouillon de volaille en l'ajoutant au fur et à mesure de son absorption. Cuire le riz 8 minutes. Retirer le sautoir du feu. Le refroidir en le remuant avec une fourchette.

Laver, sécher les verts de blettes. Chauffer un filet d'huile d'olive dans un grand sautoir. Faire sauter les verts de blettes sans coloration pendant 2 minutes. Saler. Les égoutter. Les refroidir. Bien les presser entre les mains. Les hacher. Réserver.

Dans une poêle à sec, colorer légèrement les pignons de pin. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Faire fondre le reste du beurre dans une poêle. Y mettre les raisins secs et les colorer.

Dans un salader, rassembler le riz, les verts de blettes, les pignons et les raisins. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement.

Préparation des feuilles de vigne farcies

Équeuter quatre feuilles de vigne. Les disposer à plat, nervures vers le haut.

Au centre de chacune, déposer, le long de la nervure centrale, le quart de la farce.

Rabattre le côté queue, puis les bords sur la farce. Roulez la feuille en forme de cigare.

Tapisser le fond d'une petite cocotte avec les quatre autres feuilles de vigne. Déposer les feuilles farcies en les serrant bien les unes contre les autres.

Verser le jus et le bouillon de volaille. Poser une petite assiette renversée ou un poids pour les immobiliser. Couvrir. Enfourner la cocotte pour 50 minutes à 140 °C. Ajouter éventuellement un peu de jus ou de bouillon de volaille.

Finition et Présentation

Dresser les feuilles de vigne farcies dans les assiettes.
Saucer de jus.

Bissara

Pour 4 personnes

fève 314

Ingrédients

300 g	de fèves sèches
1	oignon blanc
60 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
8 cl	d'huile d'olive
1	pincée de piment d'Espelette
1	pincée de cumin en poudre
	pain de campagne
	sel, poivre

Tunisie / Maroc

Il existe différentes recettes de Bissara, souvent très fortes et assez lourdes, servies parfois en entrée, d'autres fois allongées en soupe. Cette préparation est en effet très populaire tant en Tunisie qu'au Maroc. Nous avons choisi de l'interpréter en condiment léger, à servir à l'apéritif, en amuse-bouche.

Préparation des fèves

Mettre les fèves dans un récipient. Recouvrir largement d'eau froide. Les laisser tremper la veille.

Éplucher et couper l'oignon en quatre. Égoutter les fèves. Les rassembler avec l'oignon et le bouillon de volaille dans une casserole. Cuire à frémissement pendant 45 minutes. Saler aux trois-quarts de la cuisson.

Préparation de la Bissara

Égoutter les fèves et l'oignon. Conserver le bouillon de cuisson.

Les mixer en incorporant peu à peu l'huile d'olive, le piment d'Espelette et le cumin. Détendre avec un peu de bouillon de cuisson si la purée est trop épaisse. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais.

Finition et *Présentation*

Couper quatre tranches de pain de 2 cm d'épaisseur. Les toaster. Les recouper en mouillettes de 8 x 2 cm. Tartiner de Bissara froide une partie des mouillettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Ciaudedda

Cocotte de fèves

artichauts et pommes de terre

Pour 4 personnes

Italie / Basilicata

Dans le Basilicata, la Ciaudedda, parmentier aux fèves et aux artichauts est un plat rustique et très populaire qui constitue en soi un repas. Nous avons repris l'association intéressante de ces trois légumes mais en l'allégeant de trop d'oignons.

Ingrédients

200 g	de fèvettes écossées
400 g	de pommes de terre grenaille
5	artichauts épineux
1	citron
2	oignons blancs
1	salade romaine
100 g	de poitrine poivrée, séchée
10 g	de beurre
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des légumes

Éplucher les pommes de terre. Les laver. Les couper en deux dans leur largeur. Arrondir les angles.

Tourner les artichauts, les débarrasser de leur foin et les couper en quartiers. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Éplucher les oignons, les tailler en lanières de 8 mm environ.

Défaire la salade et conserver les petites feuilles. Réserver.

Couper la poitrine en lardons de 2 x 2 cm.

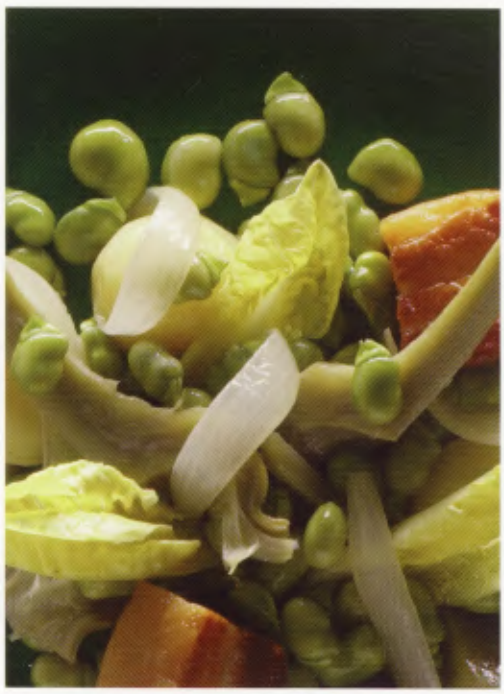
Cuisson des légumes

Dans une cocotte, dorer les lardons. Ajouter le beurre et le faire mousser. Verser les pommes de terre, les oignons et les artichauts.

Faire suer 5 minutes à couvert.

Mouiller en plusieurs fois avec le bouillon de volaille. Cuire 15 minutes environ. Saler légèrement.

Découvrir la cocotte. Faire réduire le jus.



Finition et Présentation

Quand les légumes sont cuits et liés, ajouter les fèves crues. Mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Dresser dans les assiettes. Parsemer les petites feuilles de salade. Donner un bon tour de moulin à poivre. Arroser d'un léger filet d'huile d'olive. Servir.

Faves ofegades

Fèves à la catalane

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne – Maresme

Nous avons aimé l'association des charcuteries et des fèves. Mais nous avons modifié la cuisson à l'étouffée des « Faves ofegades » (ofegat en catalan, veut dire étouffé) afin de préserver les fèves.

Ingrédients

Charcuteries

- 200 g de lard Colonata
- 100 g de « bull » noir (butifarra)
- 50 g de « bull » blanc (facultatif)

Fèves

- 1 oignon
- 4 gousses d'ail confit (voir bases)
- 2 g de cannelle en poudre
- 5 g de graines de fenouil
- 200 g de févettes écossées
- 1 branche de menthe fraîche

huile d'olive
sel, poivre

Préparation des charcuteries

Tailler le lard en douze carrés de 2 cm de côté et 1,5 cm d'épaisseur. Couper le « bull » noir et blanc en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Chauffer un mince filet d'huile d'olive dans un sautoir. Colorer tous les morceaux de charcuterie, les cuire pendant 2 minutes sur chaque face. Les égoutter. Réserver au chaud le sautoir et son gras de cuisson.

Préparation des févettes

Éplucher l'oignon, le couper en lanières de 1 x 3 cm. Le faire revenir dans le gras du sautoir avec l'ail confit, la cannelle et les graines de fenouil. Laisser suer à feu doux pendant 10 minutes environ en colorant légèrement.

Ajouter les févettes. Faire sauter à feu vif pendant juste 1 minute.

Égoutter oignon et févettes sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Détacher les feuilles de menthe.

Dresser les charcuteries dans les assiettes. Ajouter les févettes à côté. Parsemer les feuilles de menthe.

Habas a la granadina

Fèves à la façon de Grenade

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie orientale

Les fèves sont très populaires et abondantes dans cette région de l'Andalousie. On les mange fraîches en saison, sèches dans d'autres préparations. Dans tous les bars typiques de Grenade, on les offre crues. Nous avons interprété ces « Habas a la granadina » en allégeant et en raccourcissant les cuissons.

Ingrédients

200 G	DE FÉVETES ÉCOSSÉES
4	ARTICHAUTS POIVRADE
1	CITRON
1	FEUILLE DE LAURIER
5 G	DE GRAINES DE CUMIN
10	PISTILS DE SAFRAN

Concassée de tomates

200 G	DE FONDUE DE TOMATE (VOIR BASES)

Garniture

4	ŒUFS
	PAIN DE LA VEILLE
4	BRANCHES DE PERSIL PLAT
1/4	DE BOTTE DE MENTHE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des légumes

Tourner les artichauts. Eliminer le foin. Les couper en six. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Cuisson des œufs

Cuire les œufs mollets (5 à 6 minutes). Les refroidir. Les écaler délicatement. Réserver.

Cuisson des fèves et des artichauts

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Égoutter les artichauts. Les colorer pendant 6 à 8 minutes à feu modéré. Ajouter les févettes, le laurier, le cumin et le safran. Mélanger. Cuire vivement pendant 1 minute.

Réserver au chaud la moitié de ces légumes.

Dans le reste, ajouter la fondue de tomates. Bien lier le ragoût. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des toasts

Couper quatre tranches de pain de 1 cm d'épaisseur. Les poêler dans un peu d'huile d'olive. Les égoutter sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Éffeuiller le persil et la menthe. En concasser grossièrement les trois-quarts, les ajouter dans les légumes à la fondue de tomate. Mélanger.

Les dresser au fond des assiettes. Ajouter par-dessus les fèves et les artichauts réservés. Disposer l'œuf mollet et les crostini à côté. Parsemer le reste du persil et de la menthe.

Favette rosolate

Févettes sautées

sucrine poêlée, **pancetta** croustillante

Pour 4 personnes

fève 322

Italie / Sardaigne

Comme dans toutes les cuisines traditionnelles de la Méditerranée, les fèves ont une grande importance dans la cuisine sarde. On les cuisinait surtout sèches. Fraîches, elles représentaient une friandise que l'on savourait aussi bien crue, à la croque-au-sel en accompagnement de charcuteries ou cuisinées simplement comme dans ces « Favette rosolate » où les fèves sont cuites dans de l'huile d'olive. Nous y avons ajouté un peu de pancetta.

Ingrédients

5	TRANCHES DE PANCETTA
1	BRANCHE DE SARRIETTE
2	SUCRINES
600 G	DE FÈVES ÉCOSSÉES
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation de la pancetta

Dans un sautoir, dorer à plat quatre tranches de pancetta de 1 mm d'épaisseur (réserver la cinquième) jusqu'à ce qu'elles deviennent bien croustillantes.

Réserver les tranches de pancetta sur une grille au chaud. Conserver le sautoir avec le gras.

Cuisson des févettes et des sucrines

Couper la tranche de pancetta réservée en julienne. Effeuiller la sarriette. Laver et couper en deux chaque sucrine.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un autre sautoir. Y faire dorer la julienne de pancetta. La débarrasser et la réserver.

Dans ce même sautoir, ajouter les févettes et la sarriette. Bien les rouler pendant 30 secondes.

Dans le sautoir réservé et en même temps, dorer la face coupée des sucrines dans le gras de jambon.

Finition et *Présentation*

Dresser une demi-sucrine au fond de chaque assiette. Répartir les févettes. Parsemer de julienne de pancetta. Poser par-dessus une tranche de pancetta et une autre demi-sucrine. Donner un tour de moulin à poivre. Parsemer de quelques grains de fleur de sel.

Fave col guanciale

Fèves à la joue de porc salé

Pour 4 personnes

Italie / Latium

La joue de porc salée (guanciale) est très utilisée dans la cuisine du Latium. C'est une spécialité de la région, mais aussi et peut-être surtout de Norcia, ville de Ombrie réputée pour ses spécialités charcutières. Nous avons aimé l'association de cette charcuterie et des fèves mais nous avons cuisiné autrement ces « Fave col guanciale ».

Ingrédients

- 200 g de fèves écossées
- 8 cébettes
- 200 g de guanciale (joues de porc salé)
- 10 g de beurre
- 10 cl de bouillon de volaille (voir bases)
- 4 cœurs de romaine
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Préparation des fèves

Plonger les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant 1 minute. Les refroidir à l'eau glacée. Les éplucher. Réserver.

Préparation des joues de porc

Couper les joues de porc en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les retailler en rectangles de 3 x 2 cm.

Cuisson des fèves aux joues de porc salée

Éplucher les cébettes. Couper les blancs en quatre biseaux. Ciseler le vert de deux cébettes.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les joues des deux côtés. Les retirer.

Ajouter le beurre dans la cocotte. Faire revenir les cébettes. Mouiller en plusieurs fois avec le bouillon de volaille. Cuire à couvert pendant 6 à 8 minutes. Découvrir la cocotte et bien rouler les cébettes dans leur jus.

Ajouter les fèves dans la cocotte. Lier pendant 1 minute. Rectifier l'assaisonnement. Vérifier l'onctuosité du « ragoût » Réduire si cela est nécessaire.

Remettre les joues dans la cocotte. Laisser mijoter 2 minutes.

Finition et Présentation

Laver les cœurs de romaine. Eliminer les premières feuilles, garder seulement celles qui sont petites et tendres. Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive, les sauter vivement. Saler et poivrer.

Dresser les fèves aux cébettes dans les assiettes. Ajouter trois tranches de guanciale et un cœur de romaine. Servir chaud.

Supa de fave

Soupe de fèves

Pour 4 personnes

Monaco

Jean et Danièle Lorenzi, auteurs de *l'Art traditionnel et folklorique du bien-manger de Monaco*, considèrent la « Supa de fave » comme typiquement monégasque. Nous en avons affirmé les saveurs en l'épurant de certains légumes et en y ajoutant du caillé de brebis.

Ingrédients

150 g	caillé de brebis
2 kg	de fèves non écossées
2	oignons blanc 50 g
1	laitue
2 L	bouillon de volaille
100 g	de poitrine de porc séchée
1/4	de botte de persil plat
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin, fleur de sel

Préparation du caillé

Mettre le caillé à égoutter dans une petite passette sur un linge.

Préparation des fèves

Écosser la moitié des fèves. Trier 50 g des plus petites, les réserver. Laver et émincer finement le reste avec leurs cosses.

Éplucher les oignons et la laitue, les émincer.

Chauffer de l'huile d'olive dans un grand rondeau. Faire suer les oignons à couvert pendant 5 minutes sans les colorer. Ajouter les fèves et les cosses émincées. Mouiller de bouillon de volaille à 5 cm de la hauteur des fèves. Cuire à frémissements pendant 15 minutes.

Ajouter la laitue. Bien mélanger. Débarrasser dans un récipient froid posé sur de la glace.

Mixer les fèves avec le reste du bouillon de volaille froid.

Passer la soupe au chinois fin, réserver.

Préparation des lardons.

Tailler la poitrine en fins lardons. Les rissoler dans une poêle. Les égoutter. Réserver au chaud sur du papier absorbant.

Finition et Présentation

Laver, essorer, effeuiller le persil plat.

Donner un bon tour de moulin à poivre dans le caillé de brebis. Ajouter une pincée de fleur de sel. Le diviser en quatre.

Assaisonner les févettes réservées avec un filet d'huile d'olive, sel, poivre.

Chauffer la soupe, rectifier l'assaisonnement. Ajouter le persil.

La verser dans des assiettes creuses. Dresser au centre le caillé de brebis. Parsemer les petites févettes réservées et les lardons.

Figues « Belouna »

gressini et **jambon ibérico**

Pour 4 personnes

Louis XV

De 1860 à 1950, des milliers d'Italiens ont émigré à Nice et en Provence. Parmi eux des boulangers venus du Piémont et qui ont apportés les gressini. Nous aimons les marier avec des figues « Belouna » (Bellones ou Belones) particulières à Nice et du jambon ibérique, façon de réunir des produits des différentes côtes méditerranéennes.

Ingrédients

Gressins

- 11 g de levure de boulanger
- 10 cl d'eau
- 5 cl d'huile d'olive
- 300 g de farine type 45
- 6 g de sel
- 6 g de sucre

Figues

- 12 petites figues bien mûres

Jambon

- 200 g de jambon ibérique

- fleur de sel
- huile d'olive
- sel, poivre du moulin

Préparation des gressins

Dans le bol du batteur, dissoudre la levure dans l'eau. Ajouter l'huile d'olive. Verser la farine, le sel et le sucre. Pétrir pendant 5 minutes au crochet et à petite vitesse.

Sortir la pâte, la mettre en boule. La laisser reposer pendant 30 minutes couverte d'un linge.

Étaler la pâte. Donner deux tours comme pour un feuilletage. La recouvrir d'un linge. La laisser reposer 1 heure.

Couper la pâte en quatre.

Passer chaque morceau dans le laminoir à pâte réglé sur la position 7. Parer chaque morceau. Les repasser dans le laminoir sur position 4. Parer chaque morceau. Découper les gressins au rouleau à tagliatelles sur 8 mm de large.

Disposer les gressins sur une plaque. Les laisser pousser pendant 1 heure.

Les cuire au four ventilé à 170 °C pendant 10 minutes environ en tournant la plaque à mi-cuisson.

Les débarrasser. Réserver au sec.

Préparation du jambon

Couper le jambon ibérique en tranches fines.

Préparation des figues

Couper huit figues en croix en les gardant attachées par-dessous.

Couper les quatre autres en rouelles de 8 mm d'épaisseur. Les assaisonner d'un peu d'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Finition et *Présentation*

Enrouler chaque tranche de jambon sur un gressin.

Sur un côté de l'assiette, dresser deux figues ouvertes. Ajouter un gressin enrobé de jambon par-dessus.

Sur l'autre côté de l'assiette, aligner les rouelles de figue. Déposer un gressin.

Disposer un peu de fleur de sel au milieu de l'assiette.

G

Mazzancolli al coccio

Gamberoni et légumes poêlés

sauce corail

Pour 4 personnes

gambas 332

Italie / Latium

Dans les « Mazzancolli al coccio », les gamberoni sont dorés à l'huile d'olive dans une casserole en terre cuite, aromatisés au cognac et vin blanc, et servis accompagnés d'un jus de citron. Nous avons complètement revisité cette recette.

Ingrédients

Gamberoni

20	GAMBERONI

Légumes

2	CAROTTES FANES MOYENNES
1	BULBE DE FENOUIL
1	CITRON
3	ASPERGES VERTES
2	OIGNONS ROUGES
4	CÉBETTES
1	TIGE DE RHUBARBE
80 g	DE FÉVETTES ÉCOSSÉES
4	TOMATES CONFITES
1	SUCRINE
3 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Sauce corail

10 cl	DE SAUCE CORAIL (VOIR CONDIMENTS)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des gamberoni

Décortiquer les queues en gardant les têtes et en laissant la dernière partie de la carapace accrochée sur la queue. Réserver au frais.

Préparation des légumes

Éplucher les carottes, les couper en huit quartiers. Éplucher le fenouil. Laver les courgettes, couper les bouts. Couper les asperges sur une longueur de 5 cm. Les écussonner, les laver et les sécher. Éplucher les oignons rouges et la rhubarbe.

Tailler tous ces légumes à la mandoline en copeaux de 1,5 cm d'épaisseur.

Nettoyer les cébettes en ôtant la première peau. Les tailler en rouelles de 1 mm. Couper les tomates confites en trois.

Enlever les grosses feuilles de la sucrine. Tailler le cœur en tranches de 5 mm d'épaisseur. Réserver tous ces légumes.

Cuisson des gamberoni

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Saisir les gamberoni de chaque côté en leur donnant une légère coloration. Les cuire 6 à 8 minutes selon leur grosseur. Les égoutter sur une grille, réserver au chaud.

Cuisson des légumes

Dans un sautoir, chauffer un trait d'huile d'olive. Mettre les carottes, les suer 1 minute, les mouiller de bouillon de volaille. Couvrir et cuire 3 minutes.

Ajouter le fenouil. Cuire 1 minute.

Ajouter les oignons et les asperges. Cuire encore 1 minute.

Ajouter les cébettes, les courgettes et la rhubarbe. Laisser 1 minute à couvert sur le bord du fourneau. Ajouter éventuellement une larme de bouillon de volaille pendant ces cuissons qui se font à couvert.

Découvrir et ajouter la riquette et les févettes. Tous les légumes doivent rester croquants. Rectifier leur assaisonnement.

Ajouter les pétales de tomate confite. Mélanger délicatement.

Finition et Présentation

Assaisonner les tranches de sucrine réservées d'un peu huile d'olive, jus de citron et sel. Les dresser au fond des assiettes. Disposer les gamberoni par-dessus. Répartir les légumes. Ajouter quelques grosses gouttes de sauce corail.

Gambas o langostinos con cebolla

Gambas et oignons

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Sur la côte de Valence prime la « gamba roja o rayada » (gambas rouge ou rayée) que l'on pêche de Dénia jusqu'à Santa Pola et le langostino, surtout de Vinaroz. Dans les « Gambas con cebolla », l'oignon tient une place importante. Nous l'avons considérablement réduite pour préserver la fine saveur des gambas. Et nous avons relevé ce plat de fins pétales d'ail frit.

Ingrédients

20	gambas de Vinaroz
1	oignon blanc de 100 g
15 cl	de vin blanc
3	gousses d'ail
3	branches de persil plat
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des gambas

Séparer les têtes et les corps de huit gambas. Décortiquer les autres en leur laissant la tête et un peu de carapace au bout de la queue.

Dans un sautoir, verser un peu d'huile d'olive. Y mettre les têtes. Cuire 4 minutes.

Laisser refroidir sur le coin du fourneau. Passer l'huile. Réserver.

Cuisson des gambas

Éplucher et tailler l'oignon en lanières de 5 mm.

Verser l'huile réservée dans un sautoir. Y faire suer l'oignon et une gousse d'ail claquée pendant 10 à 15 minutes sans les colorer. Déglacer au vin blanc en deux fois.

Réduire doucement pendant 10 minutes jusqu'à ce que les oignons soient bien liés.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Dorer les gambas pendant 5 minutes.

Finition et Présentation

Éplucher les deux autres gousses d'ail. Les tailler en lamelles de 2 mm. Les frire à 140 °C. Les éponger sur un papier absorbant.

Laver, sécher, effeuiller le persil plat. Le frire de même.

Dresser les gambas en les faisant légèrement se chevaucher. Ajouter la garniture d'oignons à côté. Disposer l'ail et le persil frits en volume par-dessus.

Langostinos como gambas cocidas

Caramotes cuits comme des crevettes

Pour 4 à 6 personnes

Espagne / Cadix et Huelva

Le « langostino » est une grosse crevette de la Méditerranée, dont les meilleurs spécimens se trouvent à Vinaroz, à San Lúcar de Barrameda. Nous avons ajouté une vinaigrette parfumée à ces « Langostinos como gambas cocidas ».

Ingrédients

Langostinos

- 12 gambas de 80 à 100 g
- 1 branche de fenouil sec
- 1 étoile de badiane
- 10 grains de poivre
- sel

Vinaigrette

- 4 citrons
- 2 morceaux de sucre
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 g de poudre de badiane
- sel, poivre

Préparation des gambas

Décortiquer huit gambas en gardant leur tête et un anneau de carapace au bout de la queue.

Décortiquer les quatre autres en éliminant la tête et en laissant un petit morceau de carapace au bout de la queue.

Préparation de la vinaigrette

Prélever les suprêmes et les zestes de deux citrons. Dans ceux-ci, couper douze rectangles de 0,8 x 2,5 cm. Tailler le reste en julienne.

Presser le jus du troisième citron dans une casserole. Ajouter le sucre et une pincée de sel. Mettre les rectangles de zestes à confire à feu doux pendant 30 minutes.

Monter une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus du dernier citron, la badiane, sel et poivre. Y mettre les suprêmes de citron, les zestes confits et ceux en julienne. Laisser mariner 20 minutes au froid.

Cuisson des gambas

Mettre de l'eau dans une marmite. Ajouter du sel, le fenouil, la badiane et le poivre. Porter à ébullition.

Y plonger les gambas. Les cuire à frémissements pendant 3 minutes.

Les égoutter. Les refroidir immédiatement sur de la glace. Les réserver dans un torchon humide.

Finition et Présentation

Dresser deux gambas avec tête et un sans tête dans chaque assiette.
Les napper de vinaigrette.
On peut aussi les servir tièdes, réchauffés dans leur bouillon de cuisson.

Tordos con col Grives en feuille de chou

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

Les Romains ont appris aux Majorquins à chasser les petits gibiers pendant l'hiver, quand ils s'alimentaient de baies acides du genévrier.

« Tordos con col » est une des recettes typiques de l'île de Majorque que nous avons respectée mais en ajoutant du jus de pigeon pour une cuisson plus savoureuse.

On peut exécuter cette recette avec des cailles ou même des petits pigeons.

Ingrédients

12	GRIVES
12	FEUILLES DE CHOU FRISÉ
100 G	DE SOBRASADA
100 G	DE BUTIFARRÓN
12	FINES TRANCHES DE LARD SALÉ
12	BAIES DE GENIÈVRE
4	BRANCHES DE CÉLERI
1	OIGNON BLANC DE 100 G
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
50 G	DE SAINDOUX
100 G	DE FONDUE DE TOMATE (VOIR BASES)
1	PINCÉE D'ORIGAN FRAIS

Jus de grive

	LES ABATTIS DES GRIVES
1	ÉCHALOTE
10 G	DE BEURRE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
1	BRIN DE THYM
15 CL	DE VIN ROUGE
20 CL	DE JUS DE PIGEON (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des grives

Plumer, vider, flamber les grives. Réserver les abattis et les cous.

Blanchir les feuilles de chou pendant 4 minutes. Les égoutter. Les refroidir dans de l'eau glacée. Les égoutter sur un torchon.

Tailler la sobrasada et le butifarrón en 12 tranches de 5 mm. Les saisir rapidement dans un sautoir avec un peu d'huile d'olive. Les débarrasser.

Dans ce même sautoir, colorer les grives de tous côtés pendant 5 minutes. Les débarrasser.

Enrouler chaque grive dans une tranche de lard. Mettre une baie de genièvre.

Sur chaque feuille de chou, disposer une tranche de butifarrón. Poser une grive par-dessus. Ajouter une tranche de sobrasada.

Rouler la feuille de façon à bien enfermer la grive. L'attacher avec du fil de cuisine. Réserver.

Préparation du jus de grive

Concasser les abattis et les cous.

Éplucher l'échalote, la couper en rouelles de 8 mm.

Faire fondre le beurre dans une cocotte. Faire colorer les abattis des grives pendant 5 minutes, les égoutter. Ajouter l'échalote, le poivre et le thym, les faire suer pendant 5 minutes.

Remettre les grives dans la cocotte, saler, poivrer. Déglacer en trois fois au vin rouge. Mouiller avec le jus de pigeon. Réduire doucement jusqu'à ce que le jus soit court (10 cl environ). Rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des grives en feuille de chou

Éplucher le céleri et l'oignon. Les tailler en fine brunoise. Laver, sécher, effeuiller le persil. Le concasser finement.

Faire fondre 50 g de saindoux dans un sautoir. Faire suer le céleri et l'oignon pendant 10 minutes. Ajouter la fondue de tomate, l'origan, le persil et le jus de grive. Cuire à petit feu pendant 5 minutes.

Ajouter les grives dans le sautoir. Couvrir. Cuire doucement pendant 20 minutes jusqu'à ce que les feuilles de chou soient bien glacées.

Finition et Présentation

Dresser la compotée de légumes dans le fond des assiettes. Ajouter les grives par-dessus. Saucer d'un cordon de jus. Servir bien chaud.

Grives à la paysanne

Pour 4 personnes

France / Nice

Les grives des Alpes, notamment lorsqu'elles se nourrissent de genièvre en hiver, sont réputées depuis au moins le XVIe siècle, et celles des Alpes-Maritimes ne font pas exception. Nous avons pris quelques libertés par rapport à la recette de J-B Reboul dans la *Cuisinière du Midi* (1895) en mariant les grives avec des pommes sauvages et en les accompagnant de polenta.

Ingrédients

Grives

12	petites grives (mauvis)
150 g	de poitrine de porc de paysan poivrée
8	échalotes grises
2	pommes fruits sauvages
20 g	de beurre
1	branche de thym
5	grains de poivre noir
2 cl	de bouillon de volaille
20 cl	de jus de pigeon (voir bases)

Polenta gratinée

(page 440)

huile d'olive
sel, poivre

Préparation des grives

Plumer, flamber les grives. Leur retirer uniquement les gésiers : placer la grive la tête vers soi, prendre une aiguille à brider, disposer le chas contre l'oiseau, piquer sur le flan droit jusqu'à atteindre les gésiers et faire levier pour en extraire l'abat. Vérifier si le jabot n'est pas trop chargé de genièvre. Couper la tête.

Tailler vingt-quatre très fines tranches de poitrine de porc (réserver le reste). En barder les oiseaux. Les ficeler. Réserver.

Préparation de la polenta

Préparer la polenta (page 440). La couper en triangles de 4 cm de côté.

Cuisson des grives

Éplucher les échalotes. Tailler le reste de la poitrine en quatre tranches. Éplucher et tailler les pommes en quartiers. Retirer les pépins, arrondir les angles des quartiers.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Dorer la poitrine. La débarrasser et la réserver.

Mettre les grives dans cette cocotte. Les rôtir pendant 12 minutes. Les débarrasser sur une grille.

Colorer les pommes et les échalotes. Les égoutter sur la grille avec les oiseaux.

Ajouter le beurre dans la cocotte. Remettre les échalotes, ajouter le thym et le poivre. Remuer, faire confire les échalotes pendant 20 minutes environ. Dégraisser de moitié.

Ajouter le lard, les grives, les pommes. Terminer leur cuisson dans le beurre moussant pendant 3 minutes. Poivrer. Débarrasser dans un plat chaud. Dégraisser la cocotte.

La déglacer avec le bouillon de volaille. Réduire. Ajouter le jus de pigeon. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Terminer les triangles de polenta selon la recette page 440.
En disposer deux au fond de chaque assiette. Dresser les grives par-dessus.
Disposer la garniture autour.

Codornices con higos

Grives aux figues

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

Le 1er décembre, le village de Montuiri à Majorque, où habitent des éleveurs importants de cailles et perdrix, célèbre la Feria de Sa Pergin. En ce lieu, on vend et on mange toutes les volailles de la chasse mais surtout les cailles. Nous avons interprété ces « Codornices con higos » avec des grives.

Ingrédients

6	GRIVES
20 G	DE BEURRE

Jus aux figues

1	ÉCHALOTE GRISE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
4	FIGUES BIEN MÛRES
1	BRANCHE DE THYM
5 CL	DE PORTO
10 CL	DE JUS DE PIGEON (VOIR BASES)
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1/2	FEUILLE DE FIGUIER

Garniture de figues

2	OIGNONS DE 80 G
10 G	DE SUCRE
5	FIGUES FERMES MAIS MÛRES
	HUILE D'OLIVE
	SEL

Préparation des grives

Plumer et vider les grives. Les brider.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Cuire les oiseaux 3 minutes sur chaque côté puis 3 autres minutes sur le dos. Ajouter le beurre et bien arroser de beurre moussant. Mettre la cocotte au four à 170 °C pendant 3 minutes en arrosant régulièrement.

Retirer les oiseaux de la cocotte, dégraisser de moitié. Les lever en séparant les grives en deux. Les conserver sur une grille en les couvrant d'un papier d'aluminium.

Préparation du jus aux figues

Concasser finement les carcasses des grives. Éplucher et émincer les échalotes. Faire revenir les carcasses dans la cocotte. Ajouter les échalotes émincées, le poivre, le thym, mélanger. Écraser les quatre figues mûres, les ajouter, mélanger. Déglacer au porto. Réduire de moitié. Mouiller avec le jus de pigeon et compléter éventuellement avec du bouillon de volaille. Laisser mijoter 20 à 25 minutes.

Ciseler la demi-feuille de figuier. L'ajouter au jus et laisser infuser 10 minutes. Passer au chinois fin ou à la presse à canard. Rectifier l'assaisonnement.

Réserver au chaud.

Préparation de la garniture

Éplucher et couper les oignons en quatre. Les mettre dans un saladier, assaisonner de sel, sucre et huile d'olive. Bien mélanger.

Les disposer dans un sautoir, face plate contre le fond et les dorer. Poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert, sans mouillement, pendant 20 à 25 minutes. Les terminer au four si nécessaire : ils doivent être fondants. Débarrasser au chaud.

Tailler quatre figues en douze rouelles de 1 cm d'épaisseur. Couper la dernière en quatre.

Dans le même sautoir, les saisir rapidement pendant 1 minute.

Finition et Présentation

Déposer les grives dans le jus aux figues et les réchauffer doucement.

Dresser trois demi-grives et trois rouelles de figue sur un côté de l'assiette. Ajouter, de l'autre côté, un quartier de figue et deux demi-oignons. Saucer d'un cordon de jus au centre de l'assiette.

Grives en feuilles de vigne

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

La cuisine sicilienne a conservé de la cuisine aristocratique ancienne un large espace pour les préparations de petits oiseaux enveloppés dans la feuille de vigne. La recette originale utilisait des becfigues.

Ingrédients

12	GRIVES
100 G	DE LARD PAYSAN
12	GRANDES FEUILLES DE VIGNE
50 G	DE BEURRE
3	OIGNONS ROUGES DE 80 G
5 G	DE SUCRE
1	BRANCHE DE THYM
10 CL	DE VINAIGRE DE VIN
5 CL	DE JUS DE PIGEON
	POIVRE NOIR
	MIGNONNETTE
	HUILE D'OLIVE
	SEL

Préparation des grives

Plumer et vider les grives. Saler l'intérieur et l'extérieur.

Couper douze tranches de lard de 1 mm d'épaisseur et couper le reste en gros lardons. Barder les oiseaux de lard.

Dans une cocotte, faire mousser le beurre, blondir six grives 2 minutes sur chaque flanc et 2 minutes sur le dos (6 minutes en tout).

Renouveler l'opération avec les six grives restantes. Débarrasser les grives dans un plat.

Les envelopper de feuilles de vigne. Les ficeler. Les réserver au chaud. Réserver la cocotte.

Préparation des oignons

Éplucher les oignons. Les couper en tronçons de 8 mm. Les mélanger dans un saladier avec le sucre, le poivre, le thym et une pincée de sel.

Dans la cocotte réservée, colorer les lardons. Ajouter les oignons. Mélanger et suer le tout pendant 10 minutes jusqu'à ce que les oignons soient colorés. Déglacer avec le vinaigre, réduire de moitié et mouiller avec le jus de pigeon. Réduire à nouveau.

Finition et Présentation

Poser les grives sur les oignons, couvrir. Cuire 1 minute à feu doux puis 10 minutes sans couvercle à 180 °C au four.

Dresser les oignons et les lardons au fond de l'assiette. Disposer les grives par-dessus. Ouvrir légèrement la feuille de façon à entrevoir l'oiseau à l'intérieur.
Saucer d'un cordon de jus.

Bouillon de haricots cocos

au **vinaigre de Barolo**, **compotée** d'**avants de lapin**

Pour 4 personnes

Louis XV

Un brin de l'acidité parfumée de cet « Aceto di Barolo », rare et particulier, relève cette fraîche soupe d'été dans laquelle nous nous sommes amusés à émietter un rustique avant de lapin et son jus.

Ingrédients

Haricots

1 KG	DE COCOS FRAIS
1	FEUILLE DE SAUGE
1	BRANCHE DE ROMARIN

Compotée de lapin

2	AVANTS DE LAPIN
2	OIGNONS BLANCS DE 80 G
1	GOUSSE D'AIL
1	BRANCHE DE ROMARIN
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
20 CL	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
	VINAIGRE DE BAROLO

Garniture

1	OIGNON BLANC DE 80 G
1	FICELLE DE PAIN
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL, POIVRE

Préparation des haricots

Écosser les haricots cocos. Les mettre dans une casserole, recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition, écumer. Ajouter la sauge et le romarin. Les cuire à frémissements pendant 45 minutes à 1 heure. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Retirer la sauge et le romarin.

Préparer un récipient reposant sur un autre rempli de glaçons.

Mixer finement les haricots avec le jus de cuisson et 5 cl d'huile d'olive. Vérifier l'assaisonnement. Passer au chinois étamine. Refroidir dans le récipient préparé. Réserver au frais.

Préparation du lapin

Retirer le cœur et les poumons des avants de lapin. Sectionner la tête. Avec une paire de ciseaux, séparer les avants le long de la colonne vertébrale. Retirer la palette qui se trouve à l'extérieur des épaules. Assaisonner les avants.

Éplucher et émincer finement les oignons.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte avec la gousse d'ail claquée. Faire dorer les avants de lapin de tous côtés. Ajouter les oignons et le romarin, mélanger. Laisser compoter pendant 5 minutes. Déglacer en trois fois avec le bouillon de volaille. Ajouter le jus de lapin.

Couvrir et enfourner la cocotte à 160 °C pour 40 minutes. Retourner les morceaux de lapin à mi-cuisson.

Préparation de la garniture

Éplucher les oignons. Tailler vingt fines rouelles. Les mettre dans un saladier avec un peu d'huile d'olive et du sel. Mélanger délicatement. Les étaler sur une plaque. Les mettre à sécher au four à 150 °C pendant 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Les réserver au chaud.

Préparation de la compotée de lapin

Sortir la cocotte du four. Décanter le lapin et les oignons. Désosser entièrement les avants, les effilocher. Retirer les aiguilles de la branche de romarin et les hacher finement.

Dans une sauteuse, verser le jus de lapin. Ajouter l'effilochée de lapin, les oignons et le romarin haché. Mélanger délicatement. Glacer l'ensemble, poivrer. Réserver au tiède.

Finition et Présentation

Tailler quatre fines pointes de pain de 15 cm. Au pinceau, les enduire d'un peu d'huile d'olive. Les toaster.

Ajouter quelques gouttes de vinaigre dans l'effilochée, vérifier l'assaisonnement.

Verser une louche de bouillon de cocos dans des assiettes creuses. Répartir l'effilochée de lapin et les rouelles d'oignons séchées. Ajouter une mouillette de pain.

Servir le reste du bouillon de cocos froid en soupière.

Haricots blancs à la corse

Pour 4 personnes

haricot sec 348

Corse

Nous avons retrouvé une étude topographique et médicale du XIXe siècle qui s'attarde sur les qualités des haricots blancs cultivés dans les pays montagneux entre Corte et Vivario. Pour ces Haricots blancs à la corse, nous nous sommes inspirés des recettes publiées dans les années 60 par Lenzulone et par Simone Costantini. Nous avons juste allégé la cuisson, modifié la présentation.

Ingrédients

300 g	de haricots cocos
1	gousse d'ail
1	branche de marjolaine
4	tomates
1	oignon blanc de 80 g
80 g	de jambon cru
80 g	de coppa
50 g	de couenne de porc
1/2	figatelli
4	gousses d'ail confit (voir bases)
	vinaigre de Barolo
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide.

Les égoutter. Les mettre dans un faitout avec deux fois leur volume d'eau, la gousse d'ail claquée et la marjolaine. Cuire à feu moyen pendant 45 minutes. Saler au trois quarts de la cuisson. Les laisser refroidir dans leur bouillon.

Cuisson des haricots

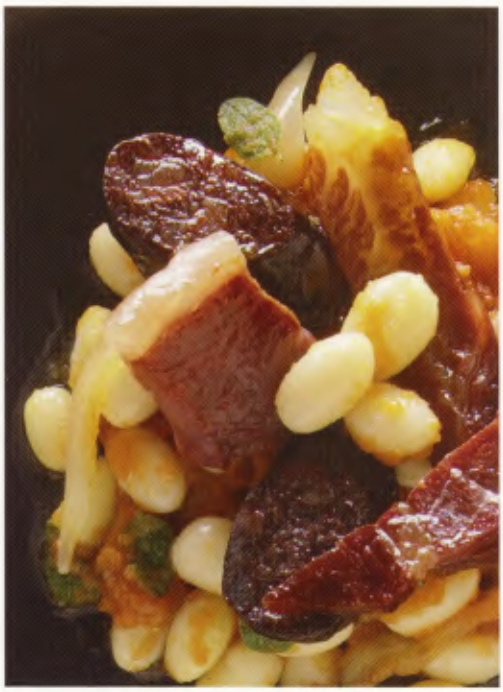
Monder, couper en quatre, épépiner les tomates. Les tailler en dés.

Éplucher et ciseler les oignons.

Tailler le jambon en dés de 2 x 2 x et 1 cm d'épaisseur, la coppa en tranches puis en lanières de 1,5 cm de large, la couenne en lanières de 2 x 2 cm et 1 cm d'épaisseur. Couper les figatelli en biseaux de 2 cm d'épaisseur.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer le jambon, la coppa, la couenne et le figatelli. Les décanter. Conserver le gras dans la cocotte.

Y faire dorer les oignons. Ajouter les tomates. Remuer, laisser mijoter 5 minutes. Remettre jambon, coppa, couenne dans la cocotte. Ajouter l'ail confit. Mijoter encore 10 minutes. Égoutter les haricots et les ajouter. Les lier délicatement.



Finition et Présentation

Rectifier l'assaisonnement. Ajouter deux traits de vinaigre de Barolo.

Dresser les haricots en dôme au centre des assiettes. Disposer les charcuteries par-dessus. Servir bien chaud.

Haricots blancs aux épices

Pour 4 personnes

haricot sec 350

Maroc

Nous avons aimé les parfums et la simplicité de cette recette que nous avons juste relevée d'un peu de tomate confite.

Ingrédients

400 g	de haricots blancs longs arabes
1/2	branche de romarin
5 g	de cumin en grains
2	pincées de piment d'Espelette
20 g	de beurre
8	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide.

Les égoutter, les rincer. Les mettre dans une grande casserole. Les recouvrir d'une fois et demie leur volume d'eau. Les cuire à feu doux pendant 1 heure.
Saler aux trois quarts de la cuisson. Ils doivent rester assez fermes mais cuits.

Les laisser refroidir dans leur eau de cuisson.

Effeuiller le romarin. Le piler au mortier avec le cumin et le piment d'Espelette. Réserver.

Égoutter les haricots en conservant leur jus de cuisson.

Dans un sautoir, verser 20 cl de ce jus. Ajouter le beurre et un filet d'huile d'olive.
Porter à ébullition. Ajouter le romarin, le cumin et le piment d'Espelette.
Cuire à frémissements pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux.
Ajouter les haricots. Bien les enrober de jus.

Finition et Présentation

Tailler les pétales de tomate confite en carrés de 2 x 2 cm.
Dresser les haricots en dômes dans les assiettes. Disposer cinq carrés de tomate confite par-dessus. Saucer d'un cordon de jus. Servir chaud.

Ollada

Pour 4 personnes

France / Roussillon

Tout le monde s'accorde pour dire que l'ollada est le plat national catalan. Eliane Thibaut Comelade affirme que « c'était la soupe quotidienne de nos ancêtres ». En nous inspirant de la recette publiée par Prosper Montagné et Prosper Salles en 1929, nous avons transformé cette soupe ancestrale en potée moderne et légère.

Ingrédients

Haricots

200 g	de haricots rouges d'Espagne écossés
1	feuille de sauge

Viandes

1	petit jambonneau demi-sel
1	palette de cochon demi-sel

Légumes

4	carottes fanes
4	navets fanes
12	pommes de terre moyennes
2	oignons blancs
2	clous de girofle
1	chou frisé
1	feuille de laurier
5	grains de poivre noir
30 cl	de vin blanc
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

Verser les haricots dans une casserole, les recouvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition. Ajouter la sauge. Cuire pendant 40 minutes à frémissements. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Préparation des viandes

Dessaler le jambonneau et la palette dans de l'eau froide pendant 2 heures. Renouveler l'eau de temps en temps.

Préparation des légumes

Éplucher, laver et tourner les carottes, les navets et les pommes de terre.

Éplucher les oignons. Piquer l'un d'eux d'un clou de girofle. Émincer l'autre.

Effeuiller, laver le chou. Tailler grossièrement les feuilles. Réserver.

Cuisson des viandes et des légumes

Égoutter les viandes. Les rincer, les déposer dans une cocotte. Couvrir d'eau froide. Porter doucement à ébullition. Écumer.

Ajouter l'oignon clouté, le laurier, les grains de poivre. Verser le vin blanc. Couvrir et cuire 1 h 15 à petits frémissements.

Ajouter carottes, navets et pommes de terre. Sortir les carottes et les navets au bout de 10 minutes de cuisson, les pommes de terre au bout de 20 minutes.

Les réserver au chaud.

Verser un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Faire suer le chou et l'oignon émincés pendant 5 minutes. Saler. Couvrir, laisser compoter pendant 30 minutes à feu doux.

Finition et Présentation

Égoutter les haricots. Les ajouter dans le sautoir avec les carottes, les navets et les pommes de terre. Verser un pochon de jus de cuisson des haricots. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement.

Désosser le jambonneau. Récupérer l'os. Avec une scie, le tailler en quatre morceaux. Détailler la chair du jambonneau et la palette en tranches fines. Les dresser sur les assiettes. Ajouter les haricots et les légumes. Filtrer le bouillon de cuisson et le verser par-dessus.

Petite marmite Olleta

Pour 4 personnes

Espagne / Valence Alicante

Il s'agit de la mère de tous les ragoûts : avec des légumes secs et frais, viandes et charcuteries de porc. L' « Olleta » se prête à toutes les interprétations qui donnent lieu à des noms très évocateurs : marmite du musicien, marmite du pauvre, ollica, etc. Voici la nôtre dans une cuisson allégée, sans gras, traitée un peu comme un pot-au-feu.

Ingrédients

Haricots

400 g	de haricots cocos
1	branche de thym
1	branche de romarin

Viandes et légumes

1	museau de porc
200 g	de poitrine fraîche
2	oreilles de porc
1	jarret de porc
1	poireau
1	carotte
1	oignon
2	grosses pommes de terre Mona Lisa
4	navets fanes
3	gousses d'ail
12	pistils de safran
2	boudins noir

Refrito

1	oignon blanc de 100 g
1	gousse d'ail
5 g	de paprika doux
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide.

Les égoutter, les mettre dans une casserole. Les recouvrir largement d'eau froide. Ajouter le thym et le romarin. Cuire pendant 45 minutes à frémissements. Assaisonner aux trois-quarts de la cuisson.

Les laisser refroidir dans leur bouillon de cuisson.

Préparation des viandes

Tapisser un grand plat de gros sel. Disposer par-dessus le museau, la poitrine, les oreilles, le jarret, dans un grand plat. Les recouvrir largement de gros sel. Laisser au frais pendant 2 heures.

Rincer plusieurs fois toutes les viandes à l'eau froide.

Cuisson des viandes et des légumes

Porter de l'eau à ébullition dans une grande marmite. Y blanchir toutes les viandes pendant 3 minutes. Écumer. Les égoutter, les rincer soigneusement. Réserver le bouillon de cuisson.

Éplucher le poireau, la carotte, l'oignon, les pommes de terre et les navets. Tourner pommes de terre et navets. Couper poireau, carotte et oignon en morceaux.

Remettre les viandes dans un faitout. Ajouter poireau, carotte, oignon, les gousses d'ail claquées et le safran. Mouiller de bouillon de cuisson à hauteur.

Cuire à feu doux pendant 2 heures. Retirer alors la poitrine. Cuire encore pendant 1 heure. Ajouter alors les pommes de terre. 10 minutes plus tard, ajouter les navets et les boudins noirs. Cuire toujours à frémissements pendant 20 minutes.

Retirer l'oignon, le poireau et l'ail. Sonder toutes les viandes pour vérifier qu'elles soient bien fondantes. Si ce n'est pas le cas, décanter les légumes et poursuivre leur cuisson le temps nécessaire.

Égoutter les cocos et les ajouter en fin de cuisson pour les réchauffer. Ajouter la poitrine.

Préparation du refrito

Éplucher et ciseler l'oignon. Éplucher et hacher l'ail. Chauffer un filet d'huile d'olive dans un petit sautoir. Faire revenir l'oignon en le colorant légèrement. Ajouter l'ail et le paprika. Mouiller avec 5 cl de bouillon de cuisson des viandes, bien mélanger. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dresser l'olleta dans un plat. Servir le refrito en saucière.

Salade tiède de haricots cocos

poulpes de roche, crustacés et coquillages à l'italienne

Pour 4 personnes

Louis XV

Les haricots cocos des collines niçoises ou encore ceux de Pigna (dans la province d'Imperia, en Italie), tous cultivés en altitude, sont un merveilleux produit qui allie rusticité et classe. Mêlés aux coquillages et aux crustacés, ils sont loin d'être seulement un faire-valoir.

Ingrédients

Poulpe

1	poulpe de 400 g
1	citron
1	branche de romarin
1	gousse d'ail

Haricots cocos

100 g	de haricots cocos frais écossés
1	feuille de sauge
1	brindille de romarin

Crustacés

4	gamberoni
2	homards de 400 g
1	branche de fenouil sec
5	grains de poivre

Palourdes

20	palourdes
5 cl	de vin blanc

Calamars

500 g	de petits calamars (pistes)

Garniture

6	pétales de tomate confite (voir bases)
1	oignon rouge
1/2	botte de persil
4	sommités de fleur de thym
4	sommités de riquette
1	citron

huile d'olive
gros sel gris, sel, poivre du moulin

Préparation du poulpe 48 heures avant

Bien rincer le poulpe, couper la tête.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec le citron coupé en deux et pressé, le thym, une poignée de gros sel gris.

Cuire le poulpe pendant 30 à 45 minutes (selon sa grosseur) en maintenant un léger bouillonnement. Le laisser refroidir dans son bouillon de cuisson.

L'égoutter. Le tailler en tronçons réguliers de 1 cm d'épaisseur.

Réserver douze tronçons au frais. Mettre le reste dans un récipient. Ajouter le romarin et la gousse d'ail pelée. Recouvrir largement d'huile d'olive. Réserver au frais pendant 48 heures.

Préparation des haricots

Mettre les haricots cocos dans une casserole. Les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Écumer plusieurs fois. Ajouter la sauge, le romarin. Cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes en maintenant un léger frémissement.

Aux trois quarts de la cuisson, les assaisonner avec une pincée de gros sel gris de mer.

Vérifier leur cuisson. Les débarrasser dans un saladier avec leur jus de cuisson. Les laisser refroidir.

Préparation des crustacés

Décortiquer les gamberoni. Laisser le dernier anneau avec la queue. Garder la tête. Réserver au frais.

Chauffer une casserole d'eau salée. Ajouter le fenouil et les grains de poivre. Plonger les homards dans l'eau bouillante pendant 4 minutes. Les retirer, détacher les pinces, remettre celles-ci à cuire pendant encore 2 minutes.

Laisser refroidir les homards. Les décortiquer en éliminant bien le boyau. Tailler les queues en deux dans leur longueur. Réserver au frais. Réserver les pinces pour une autre utilisation.

Préparation des calamars

Séparer les corps et les grosses tentacules. Retirer le cartilage, les peaux internes et externes. Les laver en séparant les têtes des corps. Les égoutter. Les sécher sur un linge. Réserver au frais.

Préparation de la garniture

Couper les pétales de tomate confite en deux. Éplucher l'oignon. Le couper en fines rouelles. Laver, essorer, effeuiller le persil. Le concasser. Réserver le tout.

Cuisson des palourdes

Laver les palourdes à grande eau plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Dans un grand sautoir, verser un filet d'huile d'olive. Ajouter les palourdes égouttées. Verser le vin blanc. Cuire à couvert et à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Les remuer de temps en temps.

Les égoutter. Conserver le jus de cuisson. Réserver huit palourdes. Décoquiller le reste.

Cuisson des calamars

Pocher les calamars dans le jus de cuisson des palourdes pendant 3 minutes. Les réserver au chaud.

Cuisson des gamberoni

Dans une poêle antiadhésive et avec un filet d'huile d'olive, colorer légèrement les gamberoni. Poivrer. Les cuire 3 minutes sur chaque face. Les débarrasser sur une grille.

Finition et *Présentation*

Égoutter les cocos en réservant leur jus de cuisson.

Dans un saladier, réunir toutes les palourdes (en coquille et décoquillées), les cocos égouttés, les calamars tièdes, les tronçons de poulpe, l'oignon, le persil et les pétales de tomate confite. Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive. Mélanger délicatement. Réserver au tiède.

Dans un sautoir, rassembler les jus de cuisson des palourdes et des calamars. Ajouter 10 cl de cuisson des cocos. Porter à ébullition. Ajouter le jus d'un citron et les sommités de thym. Émulsionner avec 2 cl d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.

Réchauffer très doucement les demi-queues de homard dans un sautoir avec un filet d'huile d'olive.

Au centre de l'assiette, dresser la salade tiède. Ajouter un gamberoni et une demi-queue de homard bien chauds. Arroser du jus de cuisson. Ajouter une sommité de riquette.

Homard bleu en tronçons

pasta e fagioli, jus de crustacés

Pour 4 personnes

Louis XV

Le homard européen vit aussi en Méditerranée. Cet animal solitaire s'abrite dans les fonds rocheux entre 20 et 100 m de profondeur. Nous l'aimons pour la douceur de sa chair que nous relevons d'un jus corsé qui anime aussi les pâtes et les cocos.

Ingrédients

Jus crustacés/bouillabaisse

- 30 g de lard paysan poivré
- 3 tomates
- 500 g de carcasses de homard concassées
- 2 gousses d'ail
- 5 grains de poivre noir
- 5 grains de poivre long
- 1 branche de thym
- 3 écorces de citron
- 50 cl de soupe de poissons de roche (page 624)
- 10 cl de bouillon de volaille (voir bases)

Homard en tronçons

- 2 homards de 700 g
- 5 grains de poivre noir
- 1 branche de fenouil sec
- 50 cl de fumet de homard (voir bases)
- 10 cl de soupe de poissons (page 624)
- 10 g de beurre

Haricots cocos

- 120 g de haricots cocos écossés
- 1 feuille de sauge
- 20 g de beurre

Calamars et palourdes

- 120 g de petits calamars
- 20 palourdes
- 20 cl de vin blanc

Pâtes

- 160 g de pâtes artisanales
- 2 g de piment d'Espelette
- 10 cl de fumet de homard (voir bases)
- 30 cl de bouillon de volaille (voir bases)
- 12 pétales de tomate confite (voir bases)
- 2 cl de vinaigre de Barolo
- 1/2 citron
- 10 cl de jus crustacés / bouillabaisse
- piment d'Espelette
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation des palourdes

Mettre les palourdes à dégorger dans de l'eau salée et dans l'obscurité pendant 2 heures afin qu'elles rejettent leur sable.

Préparation du jus crustacés/ bouillabaisse

Tailler le lard en dés. Laver les tomates, les couper grossièrement.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un rondeau. Ajouter le homard concassé. Le colorer pendant 3 minutes. Ajouter les dés de lard, les gousses d'ail claquées, les deux poivres, le thym et les écorces de citron. Mélanger et suer pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, cuire encore 5 minutes à feu vif en remuant souvent. Mouiller avec la soupe de poissons et le bouillon de volaille. Cuire à petits frémissements pendant 20 minutes jusqu'à ce que le jus soit nappant.

Le passer d'abord au chinois, ensuite au chinois étamine. Réserver.

Cuisson des homards

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau salée avec le poivre et le fenouil. Y plonger les homards. Les cuire 3 minutes. Les retirer, détacher les pinces. Cuire celles-ci encore 3 minutes. Réserver le corail.

Décortiquer les pinces en éliminant bien tous les cartilages. Tailler cinq médaillons dans chacune d'elles en gardant la carapace. Les arrondir au ciseau. Enlever le cartilage du ventre et le boyau. Réserver à température ambiante.

Cuisson des haricots cocos

Mettre les haricots cocos dans une casserole. Les recouvrir d'eau. Porter à ébullition, écumer. Ajouter la sauge et le poivre.

Cuire à petits frémissements pendant 45 minutes. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Retirer la garniture aromatique. Débarrasser. Les laisser refroidir dans leur jus de cuisson.

Cuisson des calamars et des palourdes

Nettoyer les calamars. Rincer les palourdes à grande eau. Les égoutter.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Ajouter les palourdes. Verser le vin blanc. Couvrir. Cuire à feu vif jusqu'à ce que toutes les palourdes soient ouvertes. Les égoutter et les décoquiller.

Pocher les calamars dans le jus frémissant des palourdes pendant 2 minutes. Réserver.

Cuisson des pâtes

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Ajouter les pâtes. Les faire suer légèrement sans les colorer. Saupoudrer le piment d'Espelette. Mouiller avec 10 cl de fumet de homard et 10 cl de bouillon de volaille. Cuire en maintenant un léger frémissement et en remuant sans cesse jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Mouiller à nouveau jusqu'à hauteur. Poursuivre ainsi la cuisson pendant 16 minutes environ.

Préparation de la pasta e fagioli

Dans un sautoir, rassembler les jus de cuisson des calamars et des palourdes. Ajouter le beurre. Égoutter les cocos, les ajouter. Bien les glacer.

Ajouter les calamars, les palourdes, les pétales de tomate confite coupés en deux.

Mélanger. Verser les pâtes dans le sautoir. Bien lier.

Assaisonner de vinaigre de Barolo et de quelques tours de moulin à poivre.

Finition et Présentation

Dans un sautoir, chauffer le fumet de poisson, la soupe de poissons et le beurre. À feu doux, réduire d'un quart. Ajouter les queues de homard. Bien les glacer. Réserver au chaud.

Dans un autre sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. À feu très doux, faire raidir le corail de façon à obtenir une fine concassée. Verser le jus crustacés/bouillabaisse et bien lier. Ajouter le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser le homard sur un côté de l'assiette, la pasta e fagioli sur l'autre côté. Déposer par-dessus la garniture de palourdes et calamars. Ajouter un cordon de jus.

Ensalada de granada

Salade de grenade

Pour 4 personnes

laitue 362

Espagne / Andalousie orientale

Ce fruit est le symbole, ainsi que le nom, de la capitale de l'ancien royaume de Grenade. Les arbres qui le portent sont présents dans tous les jardins des cármenes (maisons bourgeoises de Grenade). Nous avons modifié la présentation de cette « Ensalada de granada ».

Ingrédients

2	cœurs de frisée
4	petites grenades
2	gousses d'ail
10 cl	d'huile d'olive
5 cl	de vinaigre de Xérès
	fleur de sel, poivre du moulin

Préparation de la salade

Laver soigneusement les cœurs de frisée. Éliminer toutes les parties vertes.

Couper le chapeau des grenades. Les vider, détacher tous les grains. Les réserver. Garder les coques et les chapeaux.

Claquer les gousses d'ail. Les mettre dans une petite casserole avec l'huile d'olive. Chauffer doucement pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

Finition et *Présentation*

Dans un saladier, mettre les feuilles de frisée. Verser l'huile. Ajouter les grains de grenade (en réserver quelques-uns), le vinaigre, une pincée de fleur de sel, un bon tour de moulin à poivre. Mélanger.

Remplir les coques de ce mélange. Dresser les grenades dans les assiettes. Disposer leur chapeau à cheval, par-dessus. Parsemer autour quelques grains de grenade. Ajouter un trait de vinaigrette.

Langouste puce de Méditerranée

haricots cocos

Pour 4 personnes

Louis XV

Hautement estimée, juste condimentée de son corail assaisonné, mêlée de haricots frais du Val Nervia ou du Haut-Pays niçois, cette langouste se révèle être un grand moment.

Ingrédients

4	LANGOUSTES DE 350 G

Haricots cocos

500 G	DE HARICOTS COCOS
5	FEUILLES DE SAUGE
1	BRANCHE DE ROMARIN
10 G	DE BEURRE

Vinaigre balsamique réduit

10 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE

Condiment

1	GOUSSE D'AIL
10 G	DE CÂPRES
1	FILET D'ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
1/2	ÉCHALOTE GRISE
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	CITRON
	VINAIGRE BALSAMIQUE
	VINAIGRE DE BAROLO
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des haricots

Écosser les haricots. Les mettre dans une casserole, les recouvrir largement d'eau. Ne pas saler. Écumer à la première ébullition. Ajouter une feuille de sauge et le romarin. Cuire les haricots à frémissements pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler aux trois-quarts de la cuisson.

Les réserver dans leur jus de cuisson.

Préparation du condiment

Éplucher la gousse d'ail. Rincer les câpres, les hacher. Hacher également le filet d'anchois. Éplucher et ciseler finement l'échalote. Laver, essorer, effeuiller le persil plat, concasser les feuilles.

Frotter un saladier avec la gousse d'ail. Y rassembler les câpres, l'anchois, l'échalote, la moitié du persil (réserver le reste), le jus de citron et un trait de vinaigre balsamique. Mélanger. Réserver le saladier.

Préparation du vinaigre balsamique

Verser le vinaigre balsamique dans une petite casserole. Le faire réduire jusqu'à ce qu'il soit bien sirupeux.

Cuisson des langoustes

Ponger les langoustes dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Les égoutter. Les décortiquer immédiatement. Les réserver couvertes d'un papier absorbant humide et chaud.

Réserver les têtes et tous les intérieurs.

Finition des haricots cocos

Pendant la cuisson de la langouste, égoutter les cocos dans une casserole. Ajouter quatre feuilles de sauge, le persil réservé, le beurre et 5 cl de bouillon de cuisson. Bien les lier. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans le saladier du condiment, ajouter les parties crémeuses réservées des langoustes. Mélanger. Placer le saladier sur un bain-marie. Ajouter un peu d'huile d'olive en émulsionnant bien le condiment au fouet jusqu'à ce qu'il soit nappant. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Le relever d'un trait de balsamique et d'un autre de vinaigre de Barolo.

Couper chaque queue de langouste en deux. Les enduire de condiment en les roulant dans le saladier.

Les dresser en demi-cercle sur chaque assiette. Ajouter les cocos. Décorer avec une tête de langouste.

Tracer un cordon de condiment en haut de l'assiette. Ajouter quelques gouttes de balsamique réduit en bas.

Caldereta de langosta
a la menorquina

Cassolette de langouste

à la **minorquine**

Pour 4 personnes

langouste 366

Espagne / îles Baléares

Cette cassolette, où langouste et légumes se trouvent mêlés dans un bouillon, est une spécialité de Fornells, petit village protégé dans une baie dans le Nord de l'île. Nous avons préféré cuisiner langouste et légumes séparément, en éliminant le bouillon.

Ingrédients

Langouste

2	langoustes de Méditerranée vivantes
10	grains de poivre noir
10 cl	de vin blanc
1	poignée de gros sel

Garniture

3	tomates
2	oignons rouges
4	gousses d'ail
2	poivrons verts
4	gousses d'ail
6	pétales de tomate confite (voir bases)

Sauce

3	œufs
1	gousse d'ail
1	botte de persil
3 cl	de fumet de langouste (voir bases)

Toasts

	pain de campagne
1	gousse d'ail
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre. Éplucher les oignons. Les couper en lanières de 8 mm. Brûler la peau des poivrons. Les éplucher. Retirer les graines. Les tailler en lanières de 0,8 x 3 cm.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile. Suer les oignons, les poivrons et les gousses d'ail claquées sans les colorer. Ajouter les tomates. Saler, poivrer. Laisser compoter pendant 30 minutes environ à feu très doux jusqu'à ce que les tomates aient livré leur eau de végétation.

Couper les pétales de tomate confite en deux. Les ajouter. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation de la sauce

Cuire les œufs durs (10 minutes). Les refroidir, les écaler. Récupérer les jaunes.

Éplucher la gousse d'ail. Laver, sécher, effeuiller le persil, le concasser.

Dans un mortier, rassembler l'ail et le persil. Bien les piler. Ajouter les jaunes. Piler. Monter à l'huile d'olive (10 cl environ). Détendre le mélange avec le fumet de langouste. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation des toasts

Tailler quatre tranches de pain de 1 cm d'épaisseur. Les frotter avec une gousse d'ail. Au pinceau, les enduire d'un filet d'huile d'olive. Les toaster à la salamandre.

Cuisson des langoustes

Dans une grande casserole, faire bouillir 5 litres d'eau. Ajouter le poivre, le sel et le vin blanc. Plonger les langoustes pendant 5 à 8 minutes (50 secondes de cuisson pour 100 g). Retirer la casserole du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Débarrasser les langoustes sur une grille. Les garder chaudes.

Finition et Présentation

Couper les langoustes en deux. Récupérer le corail, l'ajouter dans la garniture.

Dresser une demi-langouste sur chaque assiette. Ajouter un toast. Disposer la garniture de légumes dans la tête et sur le toast. Saucer une partie de la queue, laisser l'autre partie intacte. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Llagostada

Pour 4 personnes

France / Roussillon

La « Llagostada » est une spécialité de Collioure, plat obligé des fêtes du 15 et 16 août sur toute la Côte Vermeille. La désignation français de « civet » pour ce plat peut paraître curieuse, cependant, à l'origine le terme désignait non pas un plat au sang mais un plat aux cives, c'est-à-dire aux oignons. Nous en avons allégé la cuisson sans pour autant nuire à l'authenticité et aux saveurs de la recette originelle.

Ingrédients

Langoustes

2	langoustes de Méditerranée vivantes de 800 g
15	grains de poivre noir
1	poignée de gros sel
10 cl	de vin blanc

Garniture

2	échalotes
1	oignon blanc de 80 g
2	tomates
2	grosses carottes fanes
50 g	de jambon cru
1	gousse d'ail
2 cl	de cognac
50 cl	de banyuls
50 cl	de fumet de langouste (voir bases)
2	pincées de piment d'Espelette
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des langoustes

À cru, séparer les têtes et les queues des langoustes. Ficeler les queues à plat.

Réserver. Récupérer tout le liquide qui s'en écoule, vider les têtes de leur corail et réserver le tout.

Dans une grande casserole, faire bouillir 5 litres d'eau. Ajouter le poivre, le gros sel et le vin blanc. Y plonger les queues de langouste pendant 5 minutes. Les garder rosées.

Retirer la casserole du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes. Les tailler en médaillons en suivant la carapace.

Cuisson de la llagostada

Éplucher et tailler les échalotes en rouelles. Éplucher et ciseler l'oignon. Monder, épépiner les tomates, les couper en quatre pétales chacune. Éplucher et tailler les carottes en deux dans leur longueur, les tourner. Tailler le jambon en lardons de 0,8 x 3 cm.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Raidir vivement les médaillons de langoustes sur leur carapace. Les décanter sur un plat.

Dans la même cocotte, suer l'oignon, les échalotes en rouelles, les carottes, le jambon et la gousse d'ail claquée. Ajouter la tomate. Verser le cognac. Réduire à sec. Verser 45 cl de banyuls en plusieurs fois en laissant réduire chaque fois.

Mouiller avec le fumet en plusieurs fois. Ajouter le piment d'Espelette. Mijoter pendant 10 minutes à découvert. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les médaillons de langouste. Laisser mijoter encore 3 minutes. Les légumes doivent être fondants et la sauce onctueuse.

Finition et Présentation

Mixer le corail avec le reste du banyuls. Hors du feu, lier le jus avec ce mélange. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser les médaillons de langouste sur les assiettes. Ajouter la garniture de légumes. Verser la sauce et un petit filet d'huile d'olive. Donner un tour de moulin à poivre. Servir chaud.

Civet de Lapin

Pour 4 personnes

Louis XV

« Lou civié dé couniéù » est un des classiques de la cuisine niçoise. Les lapins étaient nombreux non seulement dans les collines niçoises mais aussi dans les clapiers domestiques. Nous avons respecté la recette traditionnelle, en l'allégeant juste un peu et en utilisant, bien sûr, de la « branda » (en niçois, « branda » veut dire brûler, embraser).

Ingrédients

1	lapin entier et son sang
1	oignon blanc de 80 g
1	tomate
1	gousse d'ail
1	branche de thym
1	branche de persil
5	grains de poivre noir
4 cl	de « branda » (eau de vie de marc)
60 cl	de vin rouge
10 cl	de jus de lapin (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du lapin

Séparer les cuisses des râbles (conserver las pattes avant et les coffres pour une autre préparation). Couper les cuisses en deux et les râbles en trois.

Parer les abats. Les hacher finement. Réserver au frais.

Éplucher et couper l'oignon en six. Monder, couper en quatre et épépiner la tomate.

Dans un plat, mettre les morceaux de lapin avec l'oignon, l'ail, la tomate, le thym, le persil et le poivre. Arroser de branda, mouiller avec le vin. Mariner pendant 6 heures.

Cuisson du civet

Égoutter. Décanter le lapin des légumes.

Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, marquer les morceaux de lapin. Saler, retirer le tout.

Ajouter la garniture de légumes, la faire revenir. Pendant 5 minutes, la laisser compoter à feu doux et à couvert.

Remettre les morceaux de lapin. Mouiller avec la marinade et le jus de lapin. Porter à frémissements. Couvrir. Cuire au four à 170 °C pendant 15 minutes. Retirer les râbles. Poursuivre la cuisson pendant 30 à 40 minutes.

Finition et *Présentation*

Retirer les morceaux de lapin. Les réserver au chaud dans une cocotte à couvert.
Passer le jus au chinois. Incorporer les abats hachés et le sang du lapin.
Monter doucement en température sans faire bouillir en remuant constamment.

Verser ce jus de civet sur le lapin à travers un chinois fin.

Dresser le civet dans les assiettes. Arroser de jus. Donner un tour de moulin à poivre. Servir chaud.

Ce civet de lapin peut s'accompagner de gnocchi de pomme de terre (page 644) ou de polenta (page 440).

Conejo al chocolate

et **panisses**

Pour 4 personnes

Malte

Le lapin est très cuisiné sur l'île de Malte. Cette recette nous a interessés par son originalité, le chocolat évoquant un Mexique lointain ou une Espagne de l'autre côté de la Méditerrannée. Nous l'avons allégée et nous avons ajouté des panisses en garniture, histoire de retraverser la mer jusqu'à Nice.

Ingrédients

1	LAPIN DE GARENNE
50 g	DE CACAO EN POUDRE
1	BRANCHE DE THYM
2	GOUSSES D'AIL
2	FEUILLES DE LAURIER
75 cl	DE VIN BLANC
1	OIGNON BLANC
6	GRAINS DE POIVRE NOIR
20 cl	DE VIN ROUGE
20 cl	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
50 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
150 g	DE PANISSES (PAGE 600)
	HUILE DE FRITURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation du lapin

Retirer la peau du lapin. Le vider. Réserver le foie et le cœur pour une autre préparation.

Séparer les épaules. Désosser le râble, le couper en deux morceaux dans la longueur. Les ficeler.

Séparer les cuisses en deux.

Déposer le lapin dans un plat. Ajouter le thym, une gousse d'ail claquée, une feuille de laurier. Verser 50 cl de vin blanc, un filet d'huile d'olive. Laisser mariner deux jours au frais.

Cuisson du lapin

Éplucher et émincer finement l'oignon.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Assaisonner les morceaux de lapin. Les faire dorer de tous côtés.

Ajouter l'oignon, une gousse d'ail claquée, une feuille de laurier, les grains de poivre noir. Faire compoter pendant 10 minutes.

Déglacer avec le reste du vin blanc et le vin rouge en plusieurs fois en laissant réduire de moitié entre chaque.

Mouiller avec le bouillon de volaille juste à hauteur. Porter à ébullition. Écumer fréquemment. Cuire à couvert pendant 10 minutes à feu moyen.

Diluer le cacao en poudre dans le jus de lapin. L'ajouter dans la cocotte. Mélanger.

Couvrir la cocotte. Enfourner pour 45 minutes à 160 °C.

Préparation des panisses

Préparer la pâte à panisses (voir page 600).

Tailler les panisses en bâtonnets de 3 x 8 cm. Les plonger dans la friture à 180 °C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Les égoutter sur un papier absorbant. Saler et poivrer.

Finition et Présentation

Débarrasser les morceaux de lapin dans un plat. Tenir au chaud.

Passer le jus de cuisson au chinois étamine. Le faire réduire s'il est trop long. Ajouter un tour de moulin à poivre.

Couper les râbles en deux. Dresser les morceaux de lapin dans les assiettes. Les napper de sauce.

Ajouter les panisses.

Lapin à la niçoise

Pour 4 personnes

France / Nice Recette maison

Les Niçois aiment beaucoup « lou couniéù » qu'ils accommodent de nombreuses façons, « aï toùmati » ou « farcit aù pébré d'aé ». Nous avons créé notre recette, respectueuse des produits niçois.

Ingrédients

1	LAPIN ENTIER
3	FOIES DE LAPIN
500 G	DE CRÉPINE
4	PETITES FEUILLES DE SAUGE
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	TOMATE
1	OIGNON BLANC DE 50 G
20 G	DE BEURRE
4	GOUSSES D'AIL
25 CL	DE VIN ROUGE
10 CL	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
20 G	DE CÂPRES AU VINAIGRE
20	OLIVES NOIRES DE NICE
8	PÉTALES DE TOMATE CONFITE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Séparer les cuisses. Les désosser et les couper en deux. Désosser le râble. Récupérer le foie et les rognons. Jeter la tête.

Couper le coffre en quatre morceaux. Libérer la noisette du filet. Les parer comme un carré d'agneau.

Mettre la crépine à dégorger dans de l'eau froide.

Essorer et sécher la crépine.

Couper les demi-râbles en deux. Battre légèrement la panoufle. Saler et poivrer. Déposer sur chaque râble une feuille de sauge et une olive dénoyautée.

Rabattre la panoufle. Envelopper chaque morceau de crépine. Le ficeler.

Dans chaque cuisse, glisser une pincée de romarin concassé. Rouler chacune dans de la crépine.

Déposer râbles et cuisses au frais pendant 30 minutes.

Cuisson des râbles et des cuisses

Monder la tomate, la couper en quatre, l'épépiner. Éplucher et émincer l'oignon. Assaisonner tous les râbles et les cuisses.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir avec une noisette de beurre. Faire dorer les cuisses et les râbles de tous côtés. Les décanter.

Dans le sautoir, mettre l'oignon et les gousses d'ail claquées. Suer 10 minutes. Ajouter la tomate. Suer 5 minutes. Remettre tous les morceaux de lapin. Déglacer avec le vin en plusieurs fois en réduisant entre chaque ajout. Mouiller avec le jus de lapin et le bouillon de volaille. Laisser mijoter doucement 10 minutes. Retirer les râbles. Cuire les cuisses encore 5 minutes. Ajouter les câpres, le reste des olives et les tomates confites.

Cuisson des abats

Parer les foies en éliminant le petit lobe pour ne garder que le gros. Les poêler avec les rognons à l'huile d'olive et une noisette de beurre. Réserver au chaud.

Cuisson des carrés

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y rôtir les carrés pendant 3 à 4 minutes à feu vif. Les décanter. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Remettre les râbles dans le sautoir. Bien les arroser de jus.

Couper les rognons en deux.

Sur chaque assiette, dresser un foie et un demi-rognon, une demi-cuisse, un râble et un petit carré d'avant. Ajouter deux pétales de tomate confite, les câpres et les olives. Saucer de jus.

Conill con samfaina

Lapin à la « samfaina »

(ratatouille)

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne Maresme

La « samfaina », sœur de la ratatouille provençale, est une sauce/garniture basique de la cuisine catalane. Dans « Conill con samfaina », le lapin enfariné et revenu est ensuite cuit dans la samfaina. Nous avons préféré séparer les cuissons en les allégeant. Et utiliser seulement des râbles que nous avons farcis.

Ingrédients

Lapin

2	RÂBLES DE LAPIN
300 G	DE CRÉPINE
	LES ABATS DE 2 LAPINS

Samfaina

1	POIVRON VERT
1	POIVRON ROUGE
4	COURGETTES FLEURS
2	AUBERGINES VIOLETTE
4	BRINS DE THYM
1/2 L	DE SIROP DE TOMATE (VOIR BASES)
1	FEUILLE DE LAURIER
1	PIMENT OISEAU
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Désosser les râbles. Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide.

Couper les foies de lapin en deux. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Y faire sauter tous les abats. Saler, poivrer. Les décanter.

En farcir les râbles. Égoutter la crépine. En couper quatre petits morceaux. Y enrouler les râbles farcis. Réserver.

Préparation de la samfaina

Laver les poivrons, les courgettes, les aubergines. Les tailler en morceaux de 3 x 3 cm sans les éplucher.

Chauffer une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Faire revenir les poivrons, les courgettes et les aubergines avec de la fleur de thym pendant 3 à 4 minutes.

Mouiller à hauteur avec le sirop de tomate. Ajouter le laurier et le piment. Saler, poivrer. Enfourner la cocotte à 150 °C sans la couvrir. Cuire 30 minutes environ jusqu'à ce que la samfaina soit bien liée. La réduire éventuellement.

Cuisson du lapin

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Colorer le râbles sur toutes leurs faces pendant 15 minutes environ. Couvrir la cocotte. L'enfourner à 150 °C pendant 10 minutes environ. Sonder l'intérieur des râbles avec un couteau : il doit être chaud (48 à 50 °C).

Finition et Présentation

Retirer le laurier et le piment de la samfaina. La dresser dans les assiettes. Tailler les râbles en tranches de 2 cm. Les répartir par-dessus.

Conejo con cebollas

Lapin aux oignons

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

Dans toutes les îles, les plats de petit gibier sont courants. Le lapin, particulièrement populaire à Minorque, s'accompagne d'oignons, de champignons ou encore de figues. Nous avons adapté le « conejo con cebollas » en raffinant sa préparation tout en préservant les saveurs originelles de la recette.

Ingrédients

Lapin

6	CUISSES DE LAPIN
150 G	DE CRÉPINE
1/2	BOTTE DE SARRIETTE
1	COFFRE DE LAPIN
2	TÊTES DE LAPIN
4	ROGNONS DE LAPIN
4	RIS DE LAPIN
4	FOIES DE LAPIN

Oignons

12	OIGNONS BLANCS GRELOTS
2	OIGNONS ROUGES
100 G	DE LARD CRU
100 G	DE SOBRASADA
1	BÂTON DE CANNELLE
2	CLOUS DE GIROFLE
1	FEUILLE DE LAURIER
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 CL	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
4	CÉBETTES
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Désosser les cuisses de lapin. Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide. Effeuiller la sarriette. En parsemer les cuisses. Saler légèrement.

Égoutter la crépine, la couper en six morceaux. Rouler les cuisses. Les envelopper de crépine.

Couper le coffre en quatre morceaux. Libérer la noisette du filet. Les parer comme un carré d'agneau.

Couper les têtes en deux, récupérer les cervelles. Parer les abats. Conserver seulement le gros lobe des foies. Réserver le tout au frais.

Préparation de la garniture d'oignons

Éplucher tous les oignons. Couper les oignons rouges en tranches de 8 mm.

Tailler le lard en lardons de 3 x 2 cm, la sobrasada en rondelles de 8 mm.

Cuisson du lapin aux oignons

Dans une cocotte, faire revenir les lardons et la sobrasada en les colorant de tous côtés. Les débarrasser. Réserver.

Dans le gras de cuisson ajouter un filet d'huile d'olive, faire dorer les cuisses. Les décanter.

Dans cette même cocotte, faire colorer tous les oignons. Ajouter les cuisses, la cannelle, les clous de girofle et la feuille de laurier. Saler, poivrer.

Verser le bouillon de volaille et le jus de lapin. Enfourner la cocotte à 180 °C pour 20 minutes.

Décanter éventuellement les cuisses de lapin et prolonger alors la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants.

Éplucher les cébettes. Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les cuire doucement en les caramélisant. Les ajouter avec les lardons et la sobrasada dans la cocotte. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans une poêle antiadhésive et avec un filet d'huile d'olive, saisir tous les abats et les « carrés » à feu vif pendant 2 à 3 minutes pour les abats et 3 minutes de plus pour les carrés. Saler, poivrer. Les débarrasser, les réserver au chaud.

Retirer les cuisses de la cocotte. Réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit nappant.

Couper deux cuisses en deux tranches.

Dresser la compotée d'oignons dans les assiettes. Dans chacune, disposer une cuisse entière, une tranche, un carré. Ajouter les oignons, avec les lardons, les cebettes et la sobrasada. Disposer une cébette par-dessus. Saucer d'un cordon de jus.

Coniglio alle olive

Lapin aux olives

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Le lapin est beaucoup moins déconsidéré en Italie qu'en France, la cuisine italienne étant plus proche des usages locaux et domestiques que la cuisine française. Nous avons affiné et sophistiqué ce « Coniglio alle olive », recette représentative de la bonne cuisine paysanne de cette région grande productrice d'olives, sans pour autant modifier ses saveurs d'origine.

Ingrédients

2	lapins de 800 g
25	olives noires de Nice dénoyautées
1	branche de romarin
4	oignons blancs de 50 g
20 cl	de vin blanc sec
10 cl	de jus de lapin (voir bases)
10	grains de poivre noir en mignonnette
1	gousse d'ail
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du lapin

Séparer les pattes arrière et les râbles de chaque lapin. Couper les coffres en quatre morceaux. Couper les cuisses à la jointure, garder seulement la partie charnue. Le reste des lapins sera utilisé pour une autre préparation.

Désosser les râbles. Les farcir avec quelques olives et du romarin.

Couper le coffre en quatre morceaux. Libérer la noisette du filet. Les parer comme un carré d'agneau. Hacher dix olives. En paner ces carrés.

Éplucher et tailler les oignons en huit.

Cuisson du lapin

Dans un sautoir huilé, rôtir les carrés pendant 7 minutes environ. Les réserver au chaud.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer les cuisses et les râbles, saler. Les sortir. Les réserver sur une grille.

Ajouter un peu d'huile d'olive dans la même cocotte. Faire revenir les oignons avec la gousse d'ail claquée, le romarin effeuillé et le poivre en mignonnette.

Ajouter le reste des olives. Mouiller avec la moitié du vin. Laisser réduire de moitié. Verser le reste du vin et réduire de même.

Remettre cuisses et râbles dans la cocotte. Verser le jus de lapin. Laisser mijoter pendant 15 minutes.

Finition et *Présentation*

Retirer le lapin de la cocotte. Réduire éventuellement la sauce qui doit être bien nappante.

Réchauffer les « carrés » au four pendant 2 minutes. En tailler quatre en deux morceaux, laisser les autres entiers. Couper les râbles en deux.

Disposer les oignons et les olives au fond de l'assiette. Dresser les différents morceaux de lapin de façon à laisser apparaître la cuisson. Saucer d'un cordon de jus.

Filetti di coniglio alle mandorle

Râble de lapin aux amandes

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Spécialité de Sanfruttuoso, petit port de plaisance de la presqu'île de Portofino dans la Riviera du Levant.

Dans les « Filetti di coniglio alle mandorle », le lapin est traité en escalopes panées servies sur un lit de poudre d'amandes. Nous avons préféré une cuisson plus simple, mettant en valeur les saveurs originelles de la sauge et le craquant des amandes.

Ingrédients

4	petits râbles de lapin
100 g	de poitrine de porc séchée
100 g	d'amandes grises
1/2	brin de romarin
50 g	de beurre
2	feuilles de sauge
50 cl	de jus de lapin (voir bases)
2 cl	de vinaigre de vin
4	gousses d'ail confit
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du lapin

Couper chaque râble en trois morceaux.

Trancher la poitrine de porc en 12 tranches de 2 mm d'épaisseur.

Barder chaque morceau d'une tranche de poitrine. Renforcer avec de la ficelle. Réserver.

Monder les amandes. Les couper en deux dans le sens de leur longueur. Les mettre sur une plaque et les griller au four à 150°C pendant 10 minutes.

Effeuiller le romarin, le concasser.

Dans une cocotte, faire mousser la moitié du beurre avec la sauge. Dorer les râbles de lapin. Les cuire pendant 10 minutes en les arrosant constamment. Ajouter le reste de beurre, l'ail confit, la moitié des amandes et du romarin. Cuire 2 minutes.

Piler le reste des amandes et du romarin au mortier. Ajouter le jus de lapin.

Égoutter les râbles sur une grille. Dégraisser la cocotte aux trois-quarts.

Incorporer la pâte d'amandes/romarin/jus de lapin. Verser le vinaigre. Donner un bouillon.

Finition et Présentation

Déficeler les râbles. Les réchauffer dans la cocotte en les enrobant bien de jus.

Dresser trois morceaux de râble dans chaque assiette. Parsemer les amandes sur chacun. Ajouter une gousse d'ail confit. Saucer d'un cordon de jus.

Râble de lapin farci aux herbes

Pour 4 personnes

Louis XV

C'est une classique farce de blettes niçoise, simple et rustique qui nourrit la chair tendre du lapin. Les courgettes ne le sont pas moins, les fleurs renforçant la finesse de leurs saveurs. Le jus de lapin, corsé juste ce qu'il faut, met tout cela en valeur.

Ingrédients

2	LAPINS ET LEURS ABATS
300 G	DE CRÉPINE

Farce

1	PETITE COURGETTE
6	BOTTES DE BLETTES
1	GOUSSE D'AIL
1	OIGNON BLANC
3	FLEURS DE COURGETTE
1/2	BOTTE DE MARJOLAINE
2	ŒUFS
60 G	DE PARMESAN

Garniture

4	FLEURS DE COURGETTES
7	COURGETTES VIOLONS
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
80 G	DE RICOTTA
6	GRAINS DE POIVRE NOIR
12 CL	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Dégager les cuisses des lapins. Parer à ras du début des râbles, laisser cinq côtes et dégager les avants. Ceux-ci et les cuisses seront réservés pour une autre préparation.

Désosser les râbles en prenant soin de ne pas déchirer la fine peau du dos.

A la batte, taper les panoufles entre deux feuilles de papier sulfurisé. Réserver.

Mettre la crépine à tremper.

Parer les abats : retirer le sang du cœur, l'excédent de gras des rognons ; tailler les foies en trois morceaux. Les saisir dans une poêle antiadhésive légèrement graissée pendant 1 minute en les colorant légèrement. Les saler. Réserver.

Préparation de la farce

Laver la courgette, la couper en julienne. La mettre dans une passoire, saler. La laisser au frais pendant 30 minutes. Bien la presser pour extraire son eau de végétation.

Laver les blettes. Retirer les côtes des blettes. Éplucher la gousse d'ail.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les blettes. Les faire tomber en les remuant avec la gousse d'ail piquée sur une fourchette. Les refroidir. Bien les presser. Les hacher au couteau.

Éplucher et ciseler l'oignon. Le faire suer dans un petit sautoir huilé à feu doux et à couvert pendant 10 minutes. Le débarrasser.

Déchirer les fleurs de courgette. Laver, sécher, effeuiller la marjolaine.

Dans un saladier, rassembler blettes, oignon, fleurs de courgette et marjolaine. Mélanger et ajouter les œufs et le parmesan. Mélanger à nouveau jusqu'à ce que la farce soit bien liée. Saler et poivrer, verser un trait d'huile d'olive.

Préparation des râbles farcis

Déposer les râbles bien à plat. Disposer une couche de farce de 1 cm d'épaisseur environ au niveau des filets. Répartir les abats. Ajouter une couche de farce. Refermer avec les panoufles. Réserver au frais pendant 10 minutes.

Essorer la crépine, l'étaler. La couper en deux morceaux. Déposer un râble, l'enrouler dans la crépine, le serrer et le ficeler. Faire de même avec l'autre. Réserver au frais pendant 30 minutes.

Préparation de la garniture

Séparer les fleurs de courgette en quatre pétales chacune. Réserver huit de ces pétales. Couper le reste en julienne.

Laver les courgettes. En couper quatre en deux tronçons, arrondir les angles. Chauffer un sautoir avec une goutte d'huile d'olive. Y mettre ces courgettes et les faire suer 1 minute. Mouiller en plusieurs fois avec 10 cl de bouillon de volaille. Couvrir et cuire 6 à 8 minutes. Les laisser refroidir dans leurs sucs de cuisson.

Émincer finement le reste des courgettes. Les faire suer, à couvert et à feu moyen, dans un sautoir huilé, en mouillant au fur et à mesure avec 10 cl de bouillon de volaille pendant 5 minutes. Ajouter la julienne de fleurs. Quand les courgettes sont fondantes, les écraser grossièrement à la fourchette. Saler, poivrer. Réserver.

Préparer quatre petites quenelles de ricotta. Couper les grains de poivre noir en deux. En disposer trois sur chaque quenelle. Ajouter quelques grains de fleur de sel. Réserver au frais.

Cuisson du lapin

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Colorer les râbles de tous côtés, sans oublier les extrémités. Cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes (50 °C à cœur) en les arrosant bien de gras de cuisson et en les retournant de temps en temps.

Débarrasser les râbles. Les réserver au chaud couverts d'un papier d'aluminium.

Finition et Présentation

Frire à 140 °C quatre des pétales de fleurs de courgettes réservés. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Réchauffer la purée de courgettes et les tronçons de courgettes dans leurs jus.

Chauffer le jus de lapin.

Tailler chaque râble en six tranches. En dresser trois sur un côté de chaque assiette. Sur l'autre côté, disposer un carré de purée de courgettes, ajouter des tronçons de courgette par-dessus. Disposer une quenelle de ricotta et sur celle-ci quelques gouttes d'huile. Ajouter un pétale de courgette frit et un pétale cru. Saucer d'un cordon de jus de lapin.

Lasagnes de tomate

ricotta et herbes

Pour 4 personnes

Louix XV

Une lasagne « végétarienne » où nous avons mêlé les parfums des tomates et des herbes fines avec ceux du stracchino lombard, de la ricotta sarde et du parmesan d'Émilie Romagne.

Ingrédients

Concassée de tomates

12	grosses tomates
1	pincée de sucre
1	oignon blanc de 100 g
1/2	botte de marjolaine
1	gousse d'ail

Ricotta aux herbes

1/2	botte de persil
1/2	botte de cerfeuil
1/2	botte de ciboulette
1/2	botte de basilic
500 g	de ricotta
50 g	de parmesan râpé

Lasagnes

500 g	de pâte à ravioli (voir bases)
32	pétales de tomate confite (voir bases)
125 g	de stracchino
1	jaune d'œuf
40 g	de parmesan râpé
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la concassée de tomates

Monder, épépiner, concasser les tomates. Les rassembler dans un cul-de-poule et les assaisonner d'une pincée de sel et d'une pincée de sucre.

Peler et ciseler finement l'oignon. Laver, essorer la marjolaine.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer l'oignon à feu doux pendant 10 minutes sans le colorer. Ajouter la marjolaine, la gousse d'ail claquée, les tomates, sel et poivre. Cuire à feu doux pendant 25 minutes. Augmenter alors le feu et cuire encore une dizaine de minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien liées. Retirer l'ail et la marjolaine. Réserver.

Préparation de la ricotta aux herbes

Laver, essorer, effeuiller persil, cerfeuil, ciboulette et basilic. Ciseler les feuilles.

Mettre la ricotta dans un cul-de-poule. Ajouter les herbes ciselées, le parmesan et un filet d'huile d'olive. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Préparation des lasagnes

Préparer la pâte à ravioli (voir bases).

Étaler la pâte à ravioli sur 1 mm d'épaisseur. Tailler six bandes de 20 x 15 cm.

Les plonger pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée.

Les sécher soigneusement entre deux torchons.

Montage des lasagnes

Huiler légèrement un moule de 20 x 15 cm.

Au fond, étaler une bande de pâte.

Étaler dessus une couche de 8 mm environ de concassée de tomates. Disposer huit pétales de tomate confite.

Répéter la même opération trois fois, de façon à avoir quatre étages de pâte et de tomates.

Étaler une bande de pâte. La couvrir de la ricotta aux herbes. Bien la lisser. Remettre une bande de pâte.

Dans un bol, mélanger le stracchino et le jaune d'œuf. Verser la préparation et bien l'étaler régulièrement sur la pâte. Saupoudrer le parmesan.

Cuire les lasagnes au four à 150 °C pendant 15 minutes.

Finition et Présentation

Passer les lasagnes dans leur moule sous la salamandre afin de terminer de les gratiner. Les démouler.

Les couper en quatre. Les dresser sur les assiettes.

Antipasto di verdure fritte

Beignets de légumes

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Les fritures, de légumes ou de poisson, sont à l'honneur en Ligurie. Ce qui, en fait, ne distingue pas les Ligures des habitants d'autres régions côtières méditerranéennes, Italiens, Espagnols et autres. Dans cet « Antipasto di verdure fritte », nous avons rajouté nombre de légumes.

Ingrédients

4	ARTICHAUTS POIVRADE ÉPINEUX
4	CÉBETTES
4	CAROTTES MOYENNES
1	OIGNON BLANC DE 80 G
4	GROSSES ASPERGES VERTES
1	CŒUR DE CÉLERI BRANCHE
2	COURGETTES VIOLON
1	BOTTE D'ASPERGES SAUVAGES
4	FLEURS DE COURGETTE MÂLES
1	FILET D'ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
8	FEUILLES DE SAUGE
12	FEUILLES DE BASILIC
	PÂTE À FRIRE NIÇOISE (VOIR BASES)
1	CITRON
	HUILE D'ARACHIDE POUR LA FRITURE

Préparation des légumes

Tourner les artichauts, les vider. Les couper en copeaux entier en laissant la queue. Les réserver dans un bain d'eau froide citronnée.

Nettoyer les cébettes, éliminer la partie trop verte. Laver, égoutter les blancs et les couper en deux dans leur longueur.

Éplucher les carottes, les grosses asperges, l'oignon et le cœur de céleri et les couper en tranches de 2 mm. Couper les bouts des courgettes et les tailler de même.

Laver les asperges sauvages et les couper en ne gardant que la partie tendre.

Retirer le pistil et le pétiole des fleurs de courgette. Ne pas les laver. Les diviser en quatre pétales chacune.

Réserver tous les légumes en les couvrant d'un papier absorbant humide.

Piler le filet d'anchois. Coller les feuilles de sauge deux par deux avec une petite couche d'anchois pilé passée à la spatule.

Préparation de la pâte à frire niçoise

Voir Bases.

Finition et *Présentation*

Faire chauffer la friture à 140 °C.

Tremper chaque légume dans la pâte à frire, bien l'égoutter et le plonger dans la friture. Procéder par petites quantités. Au fur et à mesure, les sortir de la friture avec une araignée. Les déposer sur du papier absorbant. Saler, ne pas poivrer.

Les disposer sur une plaque, bien espacés les uns des autres. Les laisser sécher dans une étuve à 60 °C pendant 30 minutes.

Les dresser sur les assiettes. Servir.

Brocoletti et asperges à la poêle

Pour 4 personnes

Italie / Latium

A l'origine, des « Broccoli in padella », recette classique du Latium dans laquelle les légumes sont préparés croquants, « al dente » comme les pâtes. Nous les avons mariés avec quelques asperges et relevé d'un énergique lard paysan.

Ingrédients

400 g	de brocoletti
20	asperges fines vertes
20 g	de couenne de porc
10 g	de beurre
150 g	de lard de poitrine paysan
10 cl	de bouillon de volaille (page xxx)
40 g	de parmesan en copeaux
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre du moulin

Préparation des légumes

Retirer les grosses tiges des brocoletti pour ne garder que les sommités et les petites feuilles tendres. Réserver celles-ci.

Faire bouillir de l'eau salée. Y cuire les sommités de brocoletti « al dente ». Les égoutter et les refroidir aussitôt dans un récipient d'eau glacée. Les sortir et les mettre dans un plat sur du papier absorbant.

Éplucher les asperges : supprimer toutes les folioles, laisser la tête sur une longueur de 11 cm.

Cuisson des brocoletti

Dans un sautoir, chauffer la couenne avec un filet d'huile d'olive. Mettre les sommités de brocoletti. Bien les enrouler dans le gras en les colorant légèrement. Éponger l'excédent de gras du fond du sautoir avec du papier absorbant,. Ajouter les petites feuilles réservées. Donner un bon tour de moulin à poivre. Réserver au chaud.

Cuisson de la poitrine

Tailler le lard en dés de 2 x 2 cm. Les colorer sur toutes leurs faces dans une cocotte. Quand ils sont blonds, les débarrasser sur une grille. Réserver le sautoir et son gras.

Cuisson des asperges

Dans ce sautoir, faire sauter les asperges pendant 1 minute en les colorant légèrement. Assaisonner de fleur de sel. Poursuivre la cuisson en mouillant avec du bouillon de volaille, petit à petit et à couvert. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Finition et Présentation

Dresser les brocoletti, les lardons et les asperges dans les assiettes. Parsemer de quelques copeaux de parmesan. Donner un bon tour de moulin à poivre. Parsemer quelques grains de fleur de sel. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Cazuela de verduras de verano

Cassolette de légumes d'été

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

Plat traditionnel des Baléares qui se consomme seul ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Nous en avons considérablement allégé la cuisson afin de préserver les saveurs des légumes.

Ingrédients

Légumes

2	AUBERGINES FINES VIOLETTES
4	COURGETTES VERTES DE NICE
1	POIVRON ROUGE
1	POIVRON JAUNE
300 g	DE PETITES POMMES DE TERRE CHARLOTTE
5	GOUSSES D'AIL
2	BRANCHES DE THYM
5 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
30 cl	DE SIROP DE TOMATE (VOIR BASES)
1	FEUILLE DE LAURIER
8	SOMMITÉS DE THYM EN FLEUR
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des légumes

Laver les aubergines et les courgettes. Ne pas les éplucher. Tailler les aubergines en bâtonnets de 3 cm et les courgettes en tronçons de 2,5 cm.

Brûler la peau des poivrons à la flamme. Retirer les graines intérieures. Tailler les poivrons en carrés de 2 x 2 cm..

Éplucher les pommes de terre. Les arrondir. Les tailler en rondelles de 5 mm d'épaisseur.

Éplucher les gousses d'ail.

Cuisson des pommes de terre

Dans une casserole, verser 20 cl d'huile d'olive. Mettre quatre gousses d'ail, réserver la cinquième. Les laisser confire à feu doux pendant 40 minutes. Débarrasser les gousses confites.

Ajouter les pommes de terre. Mélanger. Les cuire jusqu'à ce qu'elles soient confites. Les égoutter sur un papier absorbant.

Cuisson des aubergines et des poivrons

Éliminer une partie de l'huile restant dans la casserole. Faire revenir séparément les aubergines et les poivrons avec chaque fois une branche de thym pendant 6 minutes environ. Saler légèrement. Les débarrasser au fur et à mesure sur une plaque.

Cuisson des courgettes

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y saisir les courgettes. Couvrir et cuire 2 minutes à feu moyen. Verser le bouillon de volaille. Couvrir et cuire à nouveau 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Les refroidir en les gardant mi-cuites.

Finition et Présentation

Frotter un plat en terre, un « Greixonera », avec une gousse d'ail. Le graisser avec un peu d'huile d'olive. Disposer chaque légume en couche en terminant par les pommes de terre. Mouiller à hauteur avec le sirop de tomate. Ajouter le laurier. Cuire au four à 120 °C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient confits.

Disposer un emporte-pièce rond de 12 cm de diamètre dans les assiettes. Y monter harmonieusement les légumes en laissant apparaître leur couleur. Arroser du jus de cuisson. Décorer avec le laurier de cuisson et une sommité de thym.

Coca enramada

Coca enguirlandée

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

La « Coca enramada » est un des plats les plus anciens de Catalogne. La coca est un produit de boulanger qu'on peut cataloguer depuis le XIVe siècle, présent autant sur les tables des riches que sur celles des pauvres. « Coca enramada » (enramada : guirlande de feuillage) veut dire « coca » décorée, enguirlandée, garnie. Nous avons imaginé une garniture selon nos goûts.

Ingrédients

Pâte

300 g	de pâte à pain (voir bases)

Garniture

300 g	de ventre de loup ou de daurade
3	tomates
1	oignon
2	courgettes
1	aubergine
1	poivron rouge
2	gousses d'ail
1/3	de botte d'origan
1/3	de botte de basilic
1	œuf
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Préparer une pâte à pain (voir bases). La laisser lever pendant 4 heures.

Préparation de la garniture

Parer le poisson. Le couper en cubes de 2 x 2 cm.

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quartiers.

Brûler la peau du poivron, dégager les graines et les filaments. L'éplucher et le couper en cubes de 1 x 1 cm.

Éplucher l'oignon, le tailler de même ainsi que l'aubergine et les courgettes qui ont conservé leur peau.

Chauffer une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Y mettre les courgettes, l'oignon, l'aubergine, le poivron et les gousses d'ail claquées. Saler, poivrer. Les sauter vivement. Les égoutter.

Dans la même cocotte, ajouter les tomates. Les tomber pendant 10 minutes à feu doux. Quand elles sont fondues, remettre les légumes. Les cuire pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien liés avec les tomates. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les cubes de poisson. Cuire 5 minutes. Laisser refroidir.

Laver, sécher, effeuiller l'origan et le basilic. Concasser les feuilles. Les ajouter dans la garniture quand elle est froide. Remuer délicatement.

Finition cf *Présentation*

Étaler la pâte à pain sur 5 mm d'épaisseur. Détailler quatre cercles de 15 cm dans l'abaisse. Répartir la garniture sur chaque moitié de cercle. Replier la pâte de façon à former un chausson. Bien souder. Badigeonner avec l'œuf battu. Enfourner à 200 °C pour 16 à 18 minutes.

Farcis à la niçoise

cuits au **four** du **boulanger**

Pour 4 personnes

Louis XV

Les petits farcis sont une institution niçoise au même titre que le Carnaval, le marché du Cours Saleya, la socca, la daube, la pissaladière. Nous les adaptons selon les saisons quand nous sommes certains de la qualité des légumes.

Ingrédients

- 4 petites aubergines farcies
- 4 fleurs de courgettes farcies
- 4 petites courgettes farcies
- 4 feuilles de vignes farcies
- 4 petits oignons farcis
- 4 pimientos del Piquillo farcis
- 4 petites tomates farcies
- huile d'olive
- vinaigre de Barolo
- sel, poivre

Préparation des petites aubergines farcies
Page 118
Préparation des fleurs de courgettes farcies
Page 270
Préparation des petites courgettes farcies
Page 274
Préparation des feuilles de vigne farcies
Page 312
Préparation des petits oignons farcis
Page 496
Préparation des pimientos del Piquillo farcis
Page 590
Préparation des petites tomates farcies
Page 832

Finition et *Présentation*

Rassembler les différents jus des petits farcis dans une casserole. Mélanger. Monter légèrement ce jus à l'huile d'olive et un trait de vinaigre de Barolo.

Dresser harmonieusement tous les légumes farcis sur un plateau. Servir le jus en saucière. On peut les accompagner d'un mesclun (page 750).

Boronia Légumes au coing

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix et Huelva

La « Boronia » est une sorte de potée où les légumes et le coing sont cuits à l'eau et parfumés de cumin. Nous avons modifié cette cuisson tout en gardant les saveurs originales du coing et du cumin de ce plat.

Ingrédients

4	gousses d'ail
4	mini-aubergines
1	coing
2	poivrons verts
4	tomates
1	oignon blanc de 80 g
2	œufs
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2 g	de cumin en poudre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Verser 5 cl d'huile d'olive dans une petite russe. Y mettre les gousses d'ail non pelées à confire à feu très doux pendant 30 minutes.

Laver et tailler les aubergines en quatre quartiers chacune.

Peler et tailler le coing en douze quartiers. Arrondir les bords.

Brûler les poivrons, ôter la peau et les graines. Les tailler en lanières de 5 x 0,8 cm.

Monder, épépiner les tomates. Séparer leur chair en pétales.

Éplucher l'oignon. Le couper en carrés de 1 x 1 cm.

Préparation des œufs

Cuire les œufs durs 10 minutes à l'eau bouillante. Les refroidir et les écaler. Séparer les blancs et les jaunes. Les passer séparément au tamis deux fois de suite. Réserver.

Cuisson des légumes

Prélever trois cuillerées à soupe d'huile dans le sautoir de l'ail confit et les mettre dans une cocotte.

Ajouter l'oignon et le coing. Les suer sans les colorer, à couvert, pendant 5 minutes. Ajouter les aubergines et le cumin. Saler, mélanger délicatement. Cuire 5 minutes toujours à feu doux. Ajouter les poivrons et cuire 10 minutes de plus, à couvert. Au cours de cette cuisson, mouiller avec un peu de bouillon de volaille de temps en temps pour que les légumes compotent bien.

Ajouter les pétales de tomates. Égoutter l'ail confit et l'ajouter également. Laisser suer pendant 10 minutes sur le bord du fourneau en enrobant bien les légumes de jus.

Finition et Présentation

Rectifier l'assaisonnement des légumes. Dresser les légumes dans les assiettes à l'aide d'un emporte-pièce ovale. Répartir autour un peu de jaune et de blanc d'œuf.

Salade mechouia

Pour 4 personnes

Maroc / Tunisie

Poivrons grillés et tomates sont rois dans cette Mechouia, une des classiques salades de la cuisine du Maghreb, revendiquée tant par le Maroc que la Tunisie. Nous y avons ajouté un croustillant de tomate et de citron.

Ingrédients

Croustillant de tomate et citron

1	tomate rouge
1	tomate verte
1	citron

Salade

3	tomates vertes
3	tomates rouges
1	poivron jaune
1	poivron rouge
1	citron confit au sel (page 260)
1	gousse d'ail
2	branches de coriandre fraîche
20	câpres
1/2	citron
5 cl	d'huile d'olive
2 cl	de vinaigre de Xérès
	sel, poivre

Préparation du croustillant de tomate et citron

Laver, sécher les tomates. Les tailler à la machine à jambon en tranches de 1 mm. Tailler de même le citron.

Étaler toutes les tranches sur une plaque antiadhésive. Glisser la plaque au four à air pulsé à 60 °C pendant 45 minutes environ jusqu'à ce que les tranches soient bien croustillantes sans être pour autant colorées.

Préparation des légumes

Monder, épépiner les tomates vertes et rouges. Les tailler en quartiers. Réserver au frais.

Brûler les poivrons sur une flamme. Ôter leur peau et leurs graines. Les rincer. Les tailler en lanières de 0,5 x 3 cm.

Tailler le citron confit en petite brunoise.

Éplucher et hacher finement la gousse d'ail.

Laver, essorer, effeuiller la coriandre.

Préparation de la mechouia

Dans un saladier, rassembler les tomates, les poivrons, la brunoise de citron confit, l'ail haché, les câpres, le jus du demi-citron et l'huile d'olive. Mélanger délicatement. Laisser macérer au frais pendant 20 minutes.

Finition et Présentation

Ajouter la coriandre, le vinaigre de Xérès, sel et poivre. Mélanger délicatement.

Dans les assiettes, monter les légumes comme millefeuille en intercalent la salade et les tranches séchées de tomates et de citron. Ajouter le jus autour.

Ollada

Pour 4 personnes

France / Roussillon

Tout le monde s'accorde pour dire que l'ollada est le plat national catalan. Eliane Thibaut Comelade affirme que « c'était la soupe quotidienne de nos ancêtres ». En nous inspirant de la recette publiée par Prosper Montagné et Prosper Salles en 1929, nous avons transformé cette soupe ancestrale en potée moderne et légère.

Ingrédients

Haricots

200 g	de haricots rouges d'Espagne écossés
1	feuille de sauge

Viandes

1	petit jambonneau demi-sel
1	palette de cochon demi-sel

Légumes

4	carottes fanes
4	navets fanes
12	pommes de terre moyennes
2	oignons blancs
2	clous de girofle
1	chou frisé
1	feuille de laurier
5	grains de poivre noir
30 cl	de vin blanc
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

Verser les haricots dans une casserole, les recouvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition. Ajouter la sauge. Cuire pendant 40 minutes à frémissements. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Préparation des viandes

Dessaler le jambonneau et la palette dans de l'eau froide pendant 2 heures. Renouveler l'eau de temps en temps.

Préparation des légumes

Éplucher, laver et tourner les carottes, les navets et les pommes de terre.

Éplucher les oignons. Piquer l'un d'eux d'un clou de girofle. Émincer l'autre.

Effeuiller, laver le chou. Tailler grossièrement les feuilles. Réserver.

Cuisson des viandes et des légumes

Égoutter les viandes. Les rincer, les déposer dans une cocotte. Couvrir d'eau froide. Porter doucement à ébullition. Écumer.

Ajouter l'oignon clouté, le laurier, les grains de poivre. Verser le vin blanc. Couvrir et cuire 1 h 15 à petits frémissements.

Ajouter carottes, navets et pommes de terre. Sortir les carottes et les navets au bout de 10 minutes de cuisson, les pommes de terre au bout de 20 minutes.

Les réserver au chaud.

Verser un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Faire suer le chou et l'oignon émincés pendant 5 minutes. Saler. Couvrir, laisser compoter pendant 30 minutes à feu doux.

Finition et Présentation

Égoutter les haricots. Les ajouter dans le sautoir avec les carottes, les navets et les pommes de terre. Verser un pochon de jus de cuisson des haricots. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement.

Désosser le jambonneau. Récupérer l'os. Avec une scie, le tailler en quatre morceaux. Détailler la chair du jambonneau et la palette en tranches fines. Les dresser sur les assiettes. Ajouter les haricots et les légumes. Filtrer le bouillon de cuisson et le verser par-dessus.

Petite marmite Olleta

Pour 4 personnes

haricot sec 354

Espagne / Valence Alicante

Il s'agit de la mère de tous les ragoûts : avec des légumes secs et frais, viandes et charcuteries de porc. L' « Olleta » se prête à toutes les interprétations qui donnent lieu à des noms très évocateurs : marmite du musicien, marmite du pauvre, ollica, etc. Voici la nôtre dans une cuisson allégée, sans gras, traitée un peu comme un pot-au-feu.

Ingrédients

Haricots

400 g	de haricots cocos
1	branche de thym
1	branche de romarin

Viandes et légumes

1	museau de porc
200 g	de poitrine fraîche
2	oreilles de porc
1	jarret de porc
1	poireau
1	carotte
1	oignon
2	grosses pommes de terre mona lisa
4	navets fanes
3	gousses d'ail
12	pistils de safran
2	boudins noir

Refrito

1	oignon blanc de 100 g
1	gousse d'ail
5 g	de paprika doux
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide.

Les égoutter, les mettre dans une casserole. Les recouvrir largement d'eau froide. Ajouter le thym et le romarin. Cuire pendant 45 minutes à frémissements. Assaisonner aux trois-quarts de la cuisson.

Les laisser refroidir dans leur bouillon de cuisson.

Préparation des viandes

Tapisser un grand plat de gros sel. Disposer par-dessus le museau, la poitrine, les oreilles, le jarret, dans un grand plat. Les recouvrir largement de gros sel. Laisser au frais pendant 2 heures.

Rincer plusieurs fois toutes les viandes à l'eau froide.

Cuisson des viandes et des légumes

Porter de l'eau à ébullition dans une grande marmite. Y blanchir toutes les viandes pendant 3 minutes. Écumer. Les égoutter, les rincer soigneusement. Réserver le bouillon de cuisson.

Éplucher le poireau, la carotte, l'oignon, les pommes de terre et les navets. Tourner pommes de terre et navets. Couper poireau, carotte et oignon en morceaux.

Remettre les viandes dans un faitout. Ajouter poireau, carotte, oignon, les gousses d'ail claquées et le safran. Mouiller de bouillon de cuisson à hauteur.

Cuire à feu doux pendant 2 heures. Retirer alors la poitrine. Cuire encore pendant 1 heure. Ajouter alors les pommes de terre. 10 minutes plus tard, ajouter les navets et les boudins noirs. Cuire toujours à frémissements pendant 20 minutes.

Retirer l'oignon, le poireau et l'ail. Sonder toutes les viandes pour vérifier qu'elles soient bien fondantes. Si ce n'est pas le cas, décanter les légumes et poursuivre leur cuisson le temps nécessaire.

Égoutter les cocos et les ajouter en fin de cuisson pour les réchauffer. Ajouter la poitrine.

Préparation du refrito

Éplucher et ciseler l'oignon. Éplucher et hacher l'ail. Chauffer un filet d'huile d'olive dans un petit sautoir. Faire revenir l'oignon en le colorant légèrement. Ajouter l'ail et le paprika. Mouiller avec 5 cl de bouillon de cuisson des viandes, bien mélanger. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dresser l'olleta dans un plat. Servir le refrito en saucière.

Salade tiède de haricots cocos

poulpes de roche, crustacés et coquillages à l'italienne

Pour 4 personnes

haricot sec 356

Louis XV

Les haricots cocos des collines niçoises ou encore ceux de Pigna (dans la province d'Imperia, en Italie), tous cultivés en altitude, sont un merveilleux produit qui allie rusticité et classe. Mêlés aux coquillages et aux crustacés, ils sont loin d'être seulement un faire-valoir.

Ingrédients

Poulpe

1	POULPE DE 400 G
1	CITRON
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	GOUSSE D'AIL

Haricots cocos

100 G	DE HARICOTS COCOS FRAIS ÉCOSSÉS
1	FEUILLE DE SAUGE
1	BRINDILLE DE ROMARIN

Crustacés

4	GAMBERONI
2	HOMARDS DE 400 G
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC
5	GRAINS DE POIVRE

Palourdes

20	PALOURDES
5 CL	DE VIN BLANC

Calamars

500 G	DE PETITS CALAMARS (PISTES)

Garniture

6	PÉTALES DE TOMATE CONFITE (VOIR BASES)
1	OIGNON ROUGE
1/2	BOTTE DE PERSIL
4	SOMMITÉS DE FLEUR DE THYM
4	SOMMITÉS DE RIQUETTE
1	CITRON
	HUILE D'OLIVE
	GROS SEL GRIS, SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation du poulpe 48 heures avant

Bien rincer le poulpe, couper la tête.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec le citron coupé en deux et pressé, le thym, une poignée de gros sel gris.

Cuire le poulpe pendant 30 à 45 minutes (selon sa grosseur) en maintenant un léger bouillonnement. Le laisser refroidir dans son bouillon de cuisson.

L'égoutter. Le tailler en tronçons réguliers de 1 cm d'épaisseur.

Réserver douze tronçons au frais. Mettre le reste dans un récipient. Ajouter le romarin et la gousse d'ail pelée. Recouvrir largement d'huile d'olive. Réserver au frais pendant 48 heures.

Préparation des haricots

Mettre les haricots cocos dans une casserole. Les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Écumer plusieurs fois. Ajouter la sauge, le romarin. Cuire à feu doux pendant 30 à 40 minutes en maintenant un léger frémissement.

Aux trois quarts de la cuisson, les assaisonner avec une pincée de gros sel gris de mer.

Vérifier leur cuisson. Les débarrasser dans un saladier avec leur jus de cuisson. Les laisser refroidir.

Préparation des crustacés

Décortiquer les gamberoni. Laisser le dernier anneau avec la queue. Garder la tête. Réserver au frais.

Chauffer une casserole d'eau salée. Ajouter le fenouil et les grains de poivre. Plonger les homards dans l'eau bouillante pendant 4 minutes. Les retirer, détacher les pinces, remettre celles-ci à cuire pendant encore 2 minutes.

Laisser refroidir les homards. Les décortiquer en éliminant bien le boyau. Tailler les queues en deux dans leur longueur. Réserver au frais. Réserver les pinces pour une autre utilisation.

Préparation des calamars

Séparer les corps et les grosses tentacules. Retirer le cartilage, les peaux internes et externes. Les laver en séparant les têtes des corps. Les égoutter. Les sécher sur un linge. Réserver au frais.

Préparation de la garniture

Couper les pétales de tomate confite en deux. Éplucher l'oignon. Le couper en fines rouelles. Laver, essorer, effeuiller le persil. Le concasser. Réserver le tout.

Cuisson des palourdes

Laver les palourdes à grande eau plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Dans un grand sautoir, verser un filet d'huile d'olive. Ajouter les palourdes égouttées. Verser le vin blanc. Cuire à couvert et à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes. Les remuer de temps en temps.

Les égoutter. Conserver le jus de cuisson. Réserver huit palourdes. Décoquiller le reste.

Cuisson des calamars

Pocher les calamars dans le jus de cuisson des palourdes pendant 3 minutes. Les réserver au chaud.

Cuisson des gamberoni

Dans une poêle antiadhésive et avec un filet d'huile d'olive, colorer légèrement les gamberoni. Poivrer. Les cuire 3 minutes sur chaque face. Les débarrasser sur une grille.

Finition et *Présentation*

Égoutter les cocos en réservant leur jus de cuisson.

Dans un saladier, réunir toutes les palourdes (en coquille et décoquillées), les cocos égouttés, les calamars tièdes, les tronçons de poulpe, l'oignon, le persil et les pétales de tomate confite. Saler, poivrer, arroser d'un filet d'huile d'olive. Mélanger délicatement. Réserver au tiède.

Dans un sautoir, rassembler les jus de cuisson des palourdes et des calamars. Ajouter 10 cl de cuisson des cocos. Porter à ébullition. Ajouter le jus d'un citron et les sommités de thym. Émulsionner avec 2 cl d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.

Réchauffer très doucement les demi-queues de homard dans un sautoir avec un filet d'huile d'olive.

Au centre de l'assiette, dresser la salade tiède. Ajouter un gamberoni et une demi-queue de homard bien chauds. Arroser du jus de cuisson. Ajouter une sommité de riquette.

Homard bleu en tronçons

pasta e fagioli, jus de crustacés

Pour 4 personnes

Louis XV

Le homard européen vit aussi en Méditerranée. Cet animal solitaire s'abrite dans les fonds rocheux entre 20 et 100 m de profondeur. Nous l'aimons pour la douceur de sa chair que nous relevons d'un jus corsé qui anime aussi les pâtes et les cocos.

Ingrédients

Jus crustacés/bouillabaisse

- 30 g de lard paysan poivré
- 3 tomates
- 500 g de carcasses de homard concassées
- 2 gousses d'ail
- 5 grains de poivre noir
- 5 grains de poivre long
- 1 branche de thym
- 3 écorces de citron
- 50 cl de soupe de poissons de roche (page 624)
- 10 cl de bouillon de volaille (voir bases)

Homard en tronçons

- 2 homards de 700 g
- 5 grains de poivre noir
- 1 branche de fenouil sec
- 50 cl de fumet de homard (voir bases)
- 10 cl de soupe de poissons (page 624)
- 10 g de beurre

Haricots cocos

- 120 g de haricots cocos écossés
- 1 feuille de sauge
- 20 g de beurre

Calamars et palourdes

- 120 g de petits calamars
- 20 palourdes
- 20 cl de vin blanc

Pâtes

- 160 g de pâtes artisanales
- 2 g de piment d'Espelette
- 10 cl de fumet de homard (voir bases)
- 30 cl de bouillon de volaille (voir bases)
- 12 pétales de tomate confite (voir bases)
- 2 cl de vinaigre de Barolo
- 1/2 citron
- 10 cl de jus crustacés / bouillabaisse
- piment d'Espelette
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation des palourdes

Mettre les palourdes à dégorger dans de l'eau salée et dans l'obscurité pendant 2 heures afin qu'elles rejettent leur sable.

Préparation du jus crustacés/ bouillabaisse

Tailler le lard en dés. Laver les tomates, les couper grossièrement.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un rondeau. Ajouter le homard concassé. Le colorer pendant 3 minutes. Ajouter les dés de lard, les gousses d'ail claquées, les deux poivres, le thym et les écorces de citron. Mélanger et suer pendant 5 minutes. Ajouter les tomates, cuire encore 5 minutes à feu vif en remuant souvent. Mouiller avec la soupe de poissons et le bouillon de volaille. Cuire à petits frémissements pendant 20 minutes jusqu'à ce que le jus soit nappant.

Le passer d'abord au chinois, ensuite au chinois étamine. Réserver.

Cuisson des homards

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau salée avec le poivre et le fenouil. Y plonger les homards. Les cuire 3 minutes. Les retirer, détacher les pinces. Cuire celles-ci encore 3 minutes. Réserver le corail.

Décortiquer les pinces en éliminant bien tous les cartilages. Tailler cinq médaillons dans chacune d'elles en gardant la carapace. Les arrondir au ciseau. Enlever le cartilage du ventre et le boyau. Réserver à température ambiante.

Cuisson des haricots cocos

Mettre les haricots cocos dans une casserole. Les recouvrir d'eau. Porter à ébullition, écumer. Ajouter la sauge et le poivre.

Cuire à petits frémissements pendant 45 minutes. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Retirer la garniture aromatique. Débarrasser. Les laisser refroidir dans leur jus de cuisson.

Cuisson des calamars et des palourdes

Nettoyer les calamars. Rincer les palourdes à grande eau. Les égoutter.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Ajouter les palourdes. Verser le vin blanc. Couvrir. Cuire à feu vif jusqu'à ce que toutes les palourdes soient ouvertes. Les égoutter et les décoquiller.

Pocher les calamars dans le jus frémissant des palourdes pendant 2 minutes. Réserver.

Cuisson des pâtes

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Ajouter les pâtes. Les faire suer légèrement sans les colorer. Saupoudrer le piment d'Espelette. Mouiller avec 10 cl de fumet de homard et 10 cl de bouillon de volaille. Cuire en maintenant un léger frémissement et en remuant sans cesse jusqu'à ce que le bouillon soit complètement absorbé. Mouiller à nouveau jusqu'à hauteur. Poursuivre ainsi la cuisson pendant 16 minutes environ.

Préparation de la pasta e fagioli

Dans un sautoir, rassembler les jus de cuisson des calamars et des palourdes. Ajouter le beurre. Égoutter les cocos, les ajouter. Bien les glacer.

Ajouter les calamars, les palourdes, les pétales de tomate confite coupés en deux.

Mélanger. Verser les pâtes dans le sautoir. Bien lier.

Assaisonner de vinaigre de Barolo et de quelques tours de moulin à poivre.

Finition et Présentation

Dans un sautoir, chauffer le fumet de poisson, la soupe de poissons et le beurre. À feu doux, réduire d'un quart. Ajouter les queues de homard. Bien les glacer. Réserver au chaud.

Dans un autre sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. À feu très doux, faire raidir le corail de façon à obtenir une fine concassée. Verser le jus crustacés/bouillabaisse et bien lier. Ajouter le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser le homard sur un côté de l'assiette, la pasta e fagioli sur l'autre côté. Déposer par-dessus la garniture de palourdes et calamars. Ajouter un cordon de jus.

Ensalada de granada

Salade de grenade

Pour 4 personnes

laitue 362

Espagne / Andalousie orientale

Ce fruit est le symbole, ainsi que le nom, de la capitale de l'ancien royaume de Grenade. Les arbres qui le portent sont présents dans tous les jardins des cármenes (maisons bourgeoises de Grenade). Nous avons modifié la présentation de cette « Ensalada de granada ».

Ingrédients

2	cœurs de frisée
4	petites grenades
2	gousses d'ail
10 cl	d'huile d'olive
5 cl	de vinaigre de Xérès
	fleur de sel, poivre du moulin

Préparation de la salade

Laver soigneusement les cœurs de frisée. Éliminer toutes les parties vertes.

Couper le chapeau des grenades. Les vider, détacher tous les grains. Les réserver. Garder les coques et les chapeaux.

Claquer les gousses d'ail. Les mettre dans une petite casserole avec l'huile d'olive. Chauffer doucement pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

Finition et *Présentation*

Dans un saladier, mettre les feuilles de frisée. Verser l'huile. Ajouter les grains de grenade (en réserver quelques-uns), le vinaigre, une pincée de fleur de sel, un bon tour de moulin à poivre. Mélanger.

Remplir les coques de ce mélange. Dresser les grenades dans les assiettes. Disposer leur chapeau à cheval, par-dessus. Parsemer autour quelques grains de grenade. Ajouter un trait de vinaigrette.

Langouste puce de Méditerranée

haricots cocos

Pour 4 personnes

Louis XV

Hautement estimée, juste condimentée de son corail assaisonné, mêlée de haricots frais du Val Nervia ou du Haut-Pays niçois, cette langouste se révèle être un grand moment.

Ingrédients

4	LANGOUSTES DE 350 G

Haricots cocos

500 G	DE HARICOTS COCOS
5	FEUILLES DE SAUGE
1	BRANCHE DE ROMARIN
10 G	DE BEURRE

Vinaigre balsamique réduit

10 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE

Condiment

1	GOUSSE D'AIL
10 G	DE CÂPRES
1	FILET D'ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
1/2	ÉCHALOTE GRISE
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	CITRON
	VINAIGRE BALSAMIQUE
	VINAIGRE DE BAROLO
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des haricots

Écosser les haricots. Les mettre dans une casserole, les recouvrir largement d'eau. Ne pas saler. Écumer à la première ébullition. Ajouter une feuille de sauge et le romarin. Cuire les haricots à frémissements pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler aux trois-quarts de la cuisson.

Les réserver dans leur jus de cuisson.

Préparation du condiment

Éplucher la gousse d'ail. Rincer les câpres, les hacher. Hacher également le filet d'anchois. Éplucher et ciseler finement l'échalote. Laver, essorer, effeuiller le persil plat, concasser les feuilles.

Frotter un saladier avec la gousse d'ail. Y rassembler les câpres, l'anchois, l'échalote, la moitié du persil (réserver le reste), le jus de citron et un trait de vinaigre balsamique. Mélanger. Réserver le saladier.

Préparation du vinaigre balsamique

Verser le vinaigre balsamique dans une petite casserole. Le faire réduire jusqu'à ce qu'il soit bien sirupeux.

Cuisson des langoustes

Ponger les langoustes dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Les égoutter. Les décortiquer immédiatement. Les réserver couvertes d'un papier absorbant humide et chaud.

Réserver les têtes et tous les intérieurs.

Finition des haricots cocos

Pendant la cuisson de la langouste, égoutter les cocos dans une casserole. Ajouter quatre feuilles de sauge, le persil réservé, le beurre et 5 cl de bouillon de cuisson. Bien les lier. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans le saladier du condiment, ajouter les parties crémeuses réservées des langoustes. Mélanger. Placer le saladier sur un bain-marie. Ajouter un peu d'huile d'olive en émulsionnant bien le condiment au fouet jusqu'à ce qu'il soit nappant. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Le relever d'un trait de balsamique et d'un autre de vinaigre de Barolo.

Couper chaque queue de langouste en deux. Les enduire de condiment en les roulant dans le saladier.

Les dresser en demi-cercle sur chaque assiette. Ajouter les cocos. Décorer avec une tête de langouste.

Tracer un cordon de condiment en haut de l'assiette. Ajouter quelques gouttes de balsamique réduit en bas.

Caldereta de langosta
a la menorquina

Cassolette de langouste

à la **minorquine**

Pour 4 personnes

langouste 366

Espagne / îles Baléares

Cette cassolette, où langouste et légumes se trouvent mêlés dans un bouillon, est une spécialité de Fornells, petit village protégé dans une baie dans le Nord de l'île. Nous avons préféré cuisiner langouste et légumes séparément, en éliminant le bouillon.

Ingrédients

Langouste

2	langoustes de Méditerranée vivantes
10	grains de poivre noir
10 cl	de vin blanc
1	poignée de gros sel

Garniture

3	tomates
2	oignons rouges
4	gousses d'ail
2	poivrons verts
4	gousses d'ail
6	pétales de tomate confite (voir bases)

Sauce

3	œufs
1	gousse d'ail
1	botte de persil
3 cl	de fumet de langouste (voir bases)

Toasts

	pain de campagne
1	gousse d'ail
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre. Éplucher les oignons. Les couper en lanières de 8 mm. Brûler la peau des poivrons. Les éplucher. Retirer les graines. Les tailler en lanières de 0,8 x 3 cm.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile. Suer les oignons, les poivrons et les gousses d'ail claquées sans les colorer. Ajouter les tomates. Saler, poivrer. Laisser compoter pendant 30 minutes environ à feu très doux jusqu'à ce que les tomates aient livré leur eau de végétation.

Couper les pétales de tomate confite en deux. Les ajouter. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation de la sauce

Cuire les œufs durs (10 minutes). Les refroidir, les écaler. Récupérer les jaunes.

Éplucher la gousse d'ail. Laver, sécher, effeuiller le persil, le concasser.

Dans un mortier, rassembler l'ail et le persil. Bien les piler. Ajouter les jaunes. Piler. Monter à l'huile d'olive (10 cl environ). Détendre le mélange avec le fumet de langouste. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation des toasts

Tailler quatre tranches de pain de 1 cm d'épaisseur. Les frotter avec une gousse d'ail. Au pinceau, les enduire d'un filet d'huile d'olive. Les toaster à la salamandre.

Cuisson des langoustes

Dans une grande casserole, faire bouillir 5 litres d'eau. Ajouter le poivre, le sel et le vin blanc. Plonger les langoustes pendant 5 à 8 minutes (50 secondes de cuisson pour 100 g). Retirer la casserole du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Débarrasser les langoustes sur une grille. Les garder chaudes.

Finition et Présentation

Couper les langoustes en deux. Récupérer le corail, l'ajouter dans la garniture.

Dresser une demi-langouste sur chaque assiette. Ajouter un toast. Disposer la garniture de légumes dans la tête et sur le toast. Saucer une partie de la queue, laisser l'autre partie intacte. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Llagostada

Pour 4 personnes

France / Roussillon

La « Llagostada » est une spécialité de Collioure, plat obligé des fêtes du 15 et 16 août sur toute la Côte Vermeille. La désignation français de « civet » pour ce plat peut paraître curieuse, cependant, à l'origine le terme désignait non pas un plat au sang mais un plat aux cives, c'est-à-dire aux oignons. Nous en avons allégé la cuisson sans pour autant nuire à l'authenticité et aux saveurs de la recette originelle.

Ingrédients

Langoustes

2	LANGOUSTES DE MÉDITERRANÉE VIVANTES DE 800 G
15	GRAINS DE POIVRE NOIR
1	POIGNÉE DE GROS SEL
10 CL	DE VIN BLANC

Garniture

2	ÉCHALOTES
1	OIGNON BLANC DE 80 G
2	TOMATES
2	GROSSES CAROTTES FANES
50 G	DE JAMBON CRU
1	GOUSSE D'AIL
2 CL	DE COGNAC
50 CL	DE BANYULS
50 CL	DE FUMET DE LANGOUSTE (VOIR BASES)
2	PINCÉES DE PIMENT D'ESPELETTE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation des langoustes

À cru, séparer les têtes et les queues des langoustes. Ficeler les queues à plat.

Réserver. Récupérer tout le liquide qui s'en écoule, vider les têtes de leur corail et réserver le tout.

Dans une grande casserole, faire bouillir 5 litres d'eau. Ajouter le poivre, le gros sel et le vin blanc. Y plonger les queues de langouste pendant 5 minutes. Les garder rosées.

Retirer la casserole du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes. Les tailler en médaillons en suivant la carapace.

Cuisson de la llagostada

Éplucher et tailler les échalotes en rouelles. Éplucher et ciseler l'oignon. Monder, épépiner les tomates, les couper en quatre pétales chacune. Éplucher et tailler les carottes en deux dans leur longueur, les tourner. Tailler le jambon en lardons de 0,8 x 3 cm.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Raidir vivement les médaillons de langoustes sur leur carapace. Les décanter sur un plat.

Dans la même cocotte, suer l'oignon, les échalotes en rouelles, les carottes, le jambon et la gousse d'ail claquée. Ajouter la tomate. Verser le cognac. Réduire à sec. Verser 45 cl de banyuls en plusieurs fois en laissant réduire chaque fois.

Mouiller avec le fumet en plusieurs fois. Ajouter le piment d'Espelette. Mijoter pendant 10 minutes à découvert. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les médaillons de langouste. Laisser mijoter encore 3 minutes. Les légumes doivent être fondants et la sauce onctueuse.

Finition et Présentation

Mixer le corail avec le reste du banyuls. Hors du feu, lier le jus avec ce mélange. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser les médaillons de langouste sur les assiettes. Ajouter la garniture de légumes. Verser la sauce et un petit filet d'huile d'olive. Donner un tour de moulin à poivre. Servir chaud.

Civet de Lapin

Pour 4 personnes

Louis XV

« Lou civié dé couniéù » est un des classiques de la cuisine niçoise. Les lapins étaient nombreux non seulement dans les collines niçoises mais aussi dans les clapiers domestiques. Nous avons respecté la recette traditionnelle, en l'allégeant juste un peu et en utilisant, bien sûr, de la « branda » (en niçois, « branda » veut dire brûler, embraser).

Ingrédients

1	lapin entier et son sang
1	oignon blanc de 80 g
1	tomate
1	gousse d'ail
1	branche de thym
1	branche de persil
5	grains de poivre noir
4 cl	de « branda » (eau de vie de marc)
60 cl	de vin rouge
10 cl	de jus de lapin (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du lapin

Séparer les cuisses des râbles (conserver las pattes avant et les coffres pour une autre préparation). Couper les cuisses en deux et les râbles en trois.

Parer les abats. Les hacher finement. Réserver au frais.

Éplucher et couper l'oignon en six. Monder, couper en quatre et épépiner la tomate.

Dans un plat, mettre les morceaux de lapin avec l'oignon, l'ail, la tomate, le thym, le persil et le poivre. Arroser de branda, mouiller avec le vin. Mariner pendant 6 heures.

Cuisson du civet

Égoutter. Décanter le lapin des légumes.

Dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive, marquer les morceaux de lapin. Saler, retirer le tout.

Ajouter la garniture de légumes, la faire revenir. Pendant 5 minutes, la laisser compoter à feu doux et à couvert.

Remettre les morceaux de lapin. Mouiller avec la marinade et le jus de lapin. Porter à frémissements. Couvrir. Cuire au four à 170 °C pendant 15 minutes. Retirer les râbles. Poursuivre la cuisson pendant 30 à 40 minutes.

Finition et *Présentation*

Retirer les morceaux de lapin. Les réserver au chaud dans une cocotte à couvert.
Passer le jus au chinois. Incorporer les abats hachés et le sang du lapin.
Monter doucement en température sans faire bouillir en remuant constamment.

Verser ce jus de civet sur le lapin à travers un chinois fin.

Dresser le civet dans les assiettes. Arroser de jus. Donner un tour de moulin à poivre. Servir chaud.

Ce civet de lapin peut s'accompagner de gnocchi de pomme de terre (page 644) ou de polenta (page 440).

Conejo al chocolate

et **panisses**

Pour 4 personnes

Malte

Le lapin est très cuisiné sur l'île de Malte. Cette recette nous a interessés par son originalité, le chocolat évoquant un Mexique lointain ou une Espagne de l'autre côté de la Méditerrannée. Nous l'avons allégée et nous avons ajouté des panisses en garniture, histoire de retraverser la mer jusqu'à Nice.

Ingrédients

1	LAPIN DE GARENNE
50 g	DE CACAO EN POUDRE
1	BRANCHE DE THYM
2	GOUSSES D'AIL
2	FEUILLES DE LAURIER
75 cl	DE VIN BLANC
1	OIGNON BLANC
6	GRAINS DE POIVRE NOIR
20 cl	DE VIN ROUGE
20 cl	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
50 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
150 g	DE PANISSES (PAGE 600)
	HUILE DE FRITURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation du lapin

Retirer la peau du lapin. Le vider. Réserver le foie et le cœur pour une autre préparation.

Séparer les épaules. Désosser le râble, le couper en deux morceaux dans la longueur. Les ficeler.

Séparer les cuisses en deux.

Déposer le lapin dans un plat. Ajouter le thym, une gousse d'ail claquée, une feuille de laurier. Verser 50 cl de vin blanc, un filet d'huile d'olive. Laisser mariner deux jours au frais.

Cuisson du lapin

Éplucher et émincer finement l'oignon.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Assaisonner les morceaux de lapin. Les faire dorer de tous côtés.

Ajouter l'oignon, une gousse d'ail claquée, une feuille de laurier, les grains de poivre noir. Faire compoter pendant 10 minutes.

Déglacer avec le reste du vin blanc et le vin rouge en plusieurs fois en laissant réduire de moitié entre chaque.

Mouiller avec le bouillon de volaille juste à hauteur. Porter à ébullition. Écumer fréquemment. Cuire à couvert pendant 10 minutes à feu moyen.

Diluer le cacao en poudre dans le jus de lapin. L'ajouter dans la cocotte. Mélanger.

Couvrir la cocotte. Enfourner pour 45 minutes à 160 °C.

Préparation des panisses

Préparer la pâte à panisses (voir page 600).

Tailler les panisses en bâtonnets de 3 x 8 cm. Les plonger dans la friture à 180 °C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. Les égoutter sur un papier absorbant. Saler et poivrer.

Finition et Présentation

Débarrasser les morceaux de lapin dans un plat. Tenir au chaud.

Passer le jus de cuisson au chinois étamine. Le faire réduire s'il est trop long. Ajouter un tour de moulin à poivre.

Couper les râbles en deux. Dresser les morceaux de lapin dans les assiettes. Les napper de sauce.

Ajouter les panisses.

Lapin à la niçoise

Pour 4 personnes

France / Nice Recette maison

Les Niçois aiment beaucoup « lou couniéù » qu'ils accommodent de nombreuses façons, « aï toùmati » ou « farcit aù pébré d'aé ». Nous avons créé notre recette, respectueuse des produits niçois.

Ingrédients

1	LAPIN ENTIER
3	FOIES DE LAPIN
500 G	DE CRÉPINE
4	PETITES FEUILLES DE SAUGE
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	TOMATE
1	OIGNON BLANC DE 50 G
20 G	DE BEURRE
4	GOUSSES D'AIL
25 CL	DE VIN ROUGE
10 CL	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
20 G	DE CÂPRES AU VINAIGRE
20	OLIVES NOIRES DE NICE
8	PÉTALES DE TOMATE CONFITE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Séparer les cuisses. Les désosser et les couper en deux. Désosser le râble. Récupérer le foie et les rognons. Jeter la tête.

Couper le coffre en quatre morceaux. Libérer la noisette du filet. Les parer comme un carré d'agneau.

Mettre la crépine à dégorger dans de l'eau froide.

Essorer et sécher la crépine.

Couper les demi-râbles en deux. Battre légèrement la panoufle. Saler et poivrer. Déposer sur chaque râble une feuille de sauge et une olive dénoyautée.

Rabattre la panoufle. Envelopper chaque morceau de crépine. Le ficeler.

Dans chaque cuisse, glisser une pincée de romarin concassé. Rouler chacune dans de la crépine.

Déposer râbles et cuisses au frais pendant 30 minutes.

Cuisson des râbles et des cuisses

Monder la tomate, la couper en quatre, l'épépiner. Éplucher et émincer l'oignon. Assaisonner tous les râbles et les cuisses.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir avec une noisette de beurre. Faire dorer les cuisses et les râbles de tous côtés. Les décanter.

Dans le sautoir, mettre l'oignon et les gousses d'ail claquées. Suer 10 minutes. Ajouter la tomate. Suer 5 minutes. Remettre tous les morceaux de lapin. Déglacer avec le vin en plusieurs fois en réduisant entre chaque ajout. Mouiller avec le jus de lapin et le bouillon de volaille. Laisser mijoter doucement 10 minutes. Retirer les râbles. Cuire les cuisses encore 5 minutes. Ajouter les câpres, le reste des olives et les tomates confites.

Cuisson des abats

Parer les foies en éliminant le petit lobe pour ne garder que le gros. Les poêler avec les rognons à l'huile d'olive et une noisette de beurre. Réserver au chaud.

Cuisson des carrés

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y rôtir les carrés pendant 3 à 4 minutes à feu vif. Les décanter. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Remettre les râbles dans le sautoir. Bien les arroser de jus.

Couper les rognons en deux.

Sur chaque assiette, dresser un foie et un demi-rognon, une demi-cuisse, un râble et un petit carré d'avant. Ajouter deux pétales de tomate confite, les câpres et les olives. Saucer de jus.

Conill con samfaina

Lapin à la « samfaina »

(ratatouille)

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne Maresme

La « samfaina », sœur de la ratatouille provençale, est une sauce/garniture basique de la cuisine catalane. Dans « Conill con samfaina », le lapin enfariné et revenu est ensuite cuit dans la samfaina. Nous avons préféré séparer les cuissons en les allégeant. Et utiliser seulement des râbles que nous avons farcis.

Ingrédients

Lapin

2	RÂBLES DE LAPIN
300 G	DE CRÉPINE
	LES ABATS DE 2 LAPINS

Samfaina

1	POIVRON VERT
1	POIVRON ROUGE
4	COURGETTES FLEURS
2	AUBERGINES VIOLETTE
4	BRINS DE THYM
1/2 L	DE SIROP DE TOMATE (VOIR BASES)
1	FEUILLE DE LAURIER
1	PIMENT OISEAU
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Désosser les râbles. Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide.

Couper les foies de lapin en deux. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Y faire sauter tous les abats. Saler, poivrer. Les décanter.

En farcir les râbles. Égoutter la crépine. En couper quatre petits morceaux. Y enrouler les râbles farcis. Réserver.

Préparation de la samfaina

Laver les poivrons, les courgettes, les aubergines. Les tailler en morceaux de 3 x 3 cm sans les éplucher.

Chauffer une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Faire revenir les poivrons, les courgettes et les aubergines avec de la fleur de thym pendant 3 à 4 minutes.

Mouiller à hauteur avec le sirop de tomate. Ajouter le laurier et le piment. Saler, poivrer. Enfourner la cocotte à 150 °C sans la couvrir. Cuire 30 minutes environ jusqu'à ce que la samfaina soit bien liée. La réduire éventuellement.

Cuisson du lapin

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Colorer le râbles sur toutes leurs faces pendant 15 minutes environ. Couvrir la cocotte. L'enfourner à 150 °C pendant 10 minutes environ. Sonder l'intérieur des râbles avec un couteau : il doit être chaud (48 à 50 °C).

Finition et Présentation

Retirer le laurier et le piment de la samfaina. La dresser dans les assiettes. Tailler les râbles en tranches de 2 cm. Les répartir par-dessus.

Conejo con cebollas

Lapin aux oignons

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

Dans toutes les îles, les plats de petit gibier sont courants. Le lapin, particulièrement populaire à Minorque, s'accompagne d'oignons, de champignons ou encore de figues. Nous avons adapté le « conejo con cebollas » en raffinant sa préparation tout en préservant les saveurs originelles de la recette.

Ingrédients

Lapin

6	CUISSES DE LAPIN
150 G	DE CRÉPINE
1/2	BOTTE DE SARRIETTE
1	COFFRE DE LAPIN
2	TÊTES DE LAPIN
4	ROGNONS DE LAPIN
4	RIS DE LAPIN
4	FOIES DE LAPIN

Oignons

12	OIGNONS BLANCS GRELOTS
2	OIGNONS ROUGES
100 G	DE LARD CRU
100 G	DE SOBRASADA
1	BÂTON DE CANNELLE
2	CLOUS DE GIROFLE
1	FEUILLE DE LAURIER
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 CL	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
4	CÉBETTES
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Désosser les cuisses de lapin. Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide. Effeuiller la sarriette. En parsemer les cuisses. Saler légèrement.

Égoutter la crépine, la couper en six morceaux. Rouler les cuisses. Les envelopper de crépine.

Couper le coffre en quatre morceaux. Libérer la noisette du filet. Les parer comme un carré d'agneau.

Couper les têtes en deux, récupérer les cervelles. Parer les abats. Conserver seulement le gros lobe des foies. Réserver le tout au frais.

Préparation de la garniture d'oignons

Éplucher tous les oignons. Couper les oignons rouges en tranches de 8 mm.

Tailler le lard en lardons de 3 x 2 cm, la sobrasada en rondelles de 8 mm.

Cuisson du lapin aux oignons

Dans une cocotte, faire revenir les lardons et la sobrasada en les colorant de tous côtés. Les débarrasser. Réserver.

Dans le gras de cuisson ajouter un filet d'huile d'olive, faire dorer les cuisses. Les décanter.

Dans cette même cocotte, faire colorer tous les oignons. Ajouter les cuisses, la cannelle, les clous de girofle et la feuille de laurier. Saler, poivrer.

Verser le bouillon de volaille et le jus de lapin. Enfourner la cocotte à 180 °C pour 20 minutes.

Décanter éventuellement les cuisses de lapin et prolonger alors la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants.

Éplucher les cébettes. Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les cuire doucement en les caramélisant. Les ajouter avec les lardons et la sobrasada dans la cocotte. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans une poêle antiadhésive et avec un filet d'huile d'olive, saisir tous les abats et les « carrés » à feu vif pendant 2 à 3 minutes pour les abats et 3 minutes de plus pour les carrés. Saler, poivrer. Les débarrasser, les réserver au chaud.

Retirer les cuisses de la cocotte. Réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit nappant.

Couper deux cuisses en deux tranches.

Dresser la compotée d'oignons dans les assiettes. Dans chacune, disposer une cuisse entière, une tranche, un carré. Ajouter les oignons, avec les lardons, les cebettes et la sobrasada. Disposer une cébette par-dessus. Saucer d'un cordon de jus.

Coniglio alle olive

Lapin aux olives

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Le lapin est beaucoup moins déconsidéré en Italie qu'en France, la cuisine italienne étant plus proche des usages locaux et domestiques que la cuisine française. Nous avons affiné et sophistiqué ce « Coniglio alle olive », recette représentative de la bonne cuisine paysanne de cette région grande productrice d'olives, sans pour autant modifier ses saveurs d'origine.

Ingrédients

2	lapins de 800 g
25	olives noires de Nice dénoyautées
1	branche de romarin
4	oignons blancs de 50 g
20 cl	de vin blanc sec
10 cl	de jus de lapin (voir bases)
10	grains de poivre noir en mignonnette
1	gousse d'ail
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du lapin

Séparer les pattes arrière et les râbles de chaque lapin. Couper les coffres en quatre morceaux. Couper les cuisses à la jointure, garder seulement la partie charnue. Le reste des lapins sera utilisé pour une autre préparation.

Désosser les râbles. Les farcir avec quelques olives et du romarin.

Couper le coffre en quatre morceaux. Libérer la noisette du filet. Les parer comme un carré d'agneau. Hacher dix olives. En paner ces carrés.

Éplucher et tailler les oignons en huit.

Cuisson du lapin

Dans un sautoir huilé, rôtir les carrés pendant 7 minutes environ. Les réserver au chaud.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer les cuisses et les râbles, saler. Les sortir. Les réserver sur une grille.

Ajouter un peu d'huile d'olive dans la même cocotte. Faire revenir les oignons avec la gousse d'ail claquée, le romarin effeuillé et le poivre en mignonnette.

Ajouter le reste des olives. Mouiller avec la moitié du vin. Laisser réduire de moitié. Verser le reste du vin et réduire de même.

Remettre cuisses et râbles dans la cocotte. Verser le jus de lapin. Laisser mijoter pendant 15 minutes.

Finition et *Présentation*

Retirer le lapin de la cocotte. Réduire éventuellement la sauce qui doit être bien nappante.

Réchauffer les « carrés » au four pendant 2 minutes. En tailler quatre en deux morceaux, laisser les autres entiers. Couper les râbles en deux.

Disposer les oignons et les olives au fond de l'assiette. Dresser les différents morceaux de lapin de façon à laisser apparaître la cuisson. Saucer d'un cordon de jus.

Filetti di coniglio alle mandorle

Râble de lapin aux amandes

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Spécialité de Sanfruttuoso, petit port de plaisance de la presqu'île de Portofino dans la Riviera du Levant.

Dans les « Filetti di coniglio alle mandorle », le lapin est traité en escalopes panées servies sur un lit de poudre d'amandes. Nous avons préféré une cuisson plus simple, mettant en valeur les saveurs originelles de la sauge et le craquant des amandes.

Ingrédients

4	petits râbles de lapin
100 g	de poitrine de porc séchée
100 g	d'amandes grises
1/2	brin de romarin
50 g	de beurre
2	feuilles de sauge
50 cl	de jus de lapin (voir bases)
2 cl	de vinaigre de vin
4	gousses d'ail confit
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du lapin

Couper chaque râble en trois morceaux.

Trancher la poitrine de porc en 12 tranches de 2 mm d'épaisseur.

Barder chaque morceau d'une tranche de poitrine. Renforcer avec de la ficelle. Réserver.

Monder les amandes. Les couper en deux dans le sens de leur longueur. Les mettre sur une plaque et les griller au four à 150°C pendant 10 minutes.

Effeuiller le romarin, le concasser.

Dans une cocotte, faire mousser la moitié du beurre avec la sauge. Dorer les râbles de lapin. Les cuire pendant 10 minutes en les arrosant constamment. Ajouter le reste de beurre, l'ail confit, la moitié des amandes et du romarin. Cuire 2 minutes.

Piler le reste des amandes et du romarin au mortier. Ajouter le jus de lapin.

Égoutter les râbles sur une grille. Dégraisser la cocotte aux trois-quarts.

Incorporer la pâte d'amandes/romarin/jus de lapin. Verser le vinaigre. Donner un bouillon.

Finition et Présentation

Déficeler les râbles. Les réchauffer dans la cocotte en les enrobant bien de jus.

Dresser trois morceaux de râble dans chaque assiette. Parsemer les amandes sur chacun. Ajouter une gousse d'ail confit. Saucer d'un cordon de jus.

Râble de lapin farci aux herbes

Pour 4 personnes

Louis XV

C'est une classique farce de blettes niçoise, simple et rustique qui nourrit la chair tendre du lapin. Les courgettes ne le sont pas moins, les fleurs renforçant la finesse de leurs saveurs. Le jus de lapin, corsé juste ce qu'il faut, met tout cela en valeur.

Ingrédients

2	LAPINS ET LEURS ABATS
300 G	DE CRÉPINE

Farce

1	PETITE COURGETTE
6	BOTTES DE BLETTES
1	GOUSSE D'AIL
1	OIGNON BLANC
3	FLEURS DE COURGETTE
1/2	BOTTE DE MARJOLAINE
2	ŒUFS
60 G	DE PARMESAN

Garniture

4	FLEURS DE COURGETTES
7	COURGETTES VIOLONS
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
80 G	DE RICOTTA
6	GRAINS DE POIVRE NOIR
12 CL	DE JUS DE LAPIN (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du lapin

Dégager les cuisses des lapins. Parer à ras du début des râbles, laisser cinq côtes et dégager les avants. Ceux-ci et les cuisses seront réservés pour une autre préparation.

Désosser les râbles en prenant soin de ne pas déchirer la fine peau du dos.

A la batte, taper les panoufles entre deux feuilles de papier sulfurisé. Réserver.

Mettre la crépine à tremper.

Parer les abats : retirer le sang du cœur, l'excédent de gras des rognons ; tailler les foies en trois morceaux. Les saisir dans une poêle antiadhésive légèrement graissée pendant 1 minute en les colorant légèrement. Les saler. Réserver.

Préparation de la farce

Laver la courgette, la couper en julienne. La mettre dans une passoire, saler. La laisser au frais pendant 30 minutes. Bien la presser pour extraire son eau de végétation.

Laver les blettes. Retirer les côtes des blettes. Éplucher la gousse d'ail.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les blettes. Les faire tomber en les remuant avec la gousse d'ail piquée sur une fourchette. Les refroidir. Bien les presser. Les hacher au couteau.

Éplucher et ciseler l'oignon. Le faire suer dans un petit sautoir huilé à feu doux et à couvert pendant 10 minutes. Le débarrasser.

Déchirer les fleurs de courgette. Laver, sécher, effeuiller la marjolaine.

Dans un saladier, rassembler blettes, oignon, fleurs de courgette et marjolaine. Mélanger et ajouter les œufs et le parmesan. Mélanger à nouveau jusqu'à ce que la farce soit bien liée. Saler et poivrer, verser un trait d'huile d'olive.

Préparation des râbles farcis

Déposer les râbles bien à plat. Disposer une couche de farce de 1 cm d'épaisseur environ au niveau des filets. Répartir les abats. Ajouter une couche de farce. Refermer avec les panoufles. Réserver au frais pendant 10 minutes.

Essorer la crépine, l'étaler. La couper en deux morceaux. Déposer un râble, l'enrouler dans la crépine, le serrer et le ficeler. Faire de même avec l'autre. Réserver au frais pendant 30 minutes.

Préparation de la garniture

Séparer les fleurs de courgette en quatre pétales chacune. Réserver huit de ces pétales. Couper le reste en julienne.

Laver les courgettes. En couper quatre en deux tronçons, arrondir les angles. Chauffer un sautoir avec une goutte d'huile d'olive. Y mettre ces courgettes et les faire suer 1 minute. Mouiller en plusieurs fois avec 10 cl de bouillon de volaille. Couvrir et cuire 6 à 8 minutes. Les laisser refroidir dans leurs sucs de cuisson.

Émincer finement le reste des courgettes. Les faire suer, à couvert et à feu moyen, dans un sautoir huilé, en mouillant au fur et à mesure avec 10 cl de bouillon de volaille pendant 5 minutes. Ajouter la julienne de fleurs. Quand les courgettes sont fondantes, les écraser grossièrement à la fourchette. Saler, poivrer. Réserver.

Préparer quatre petites quenelles de ricotta. Couper les grains de poivre noir en deux. En disposer trois sur chaque quenelle. Ajouter quelques grains de fleur de sel. Réserver au frais.

Cuisson du lapin

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Colorer les râbles de tous côtés, sans oublier les extrémités. Cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes (50 °C à cœur) en les arrosant bien de gras de cuisson et en les retournant de temps en temps.

Débarrasser les râbles. Les réserver au chaud couverts d'un papier d'aluminium.

Finition et Présentation

Frire à 140 °C quatre des pétales de fleurs de courgettes réservés. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Réchauffer la purée de courgettes et les tronçons de courgettes dans leurs jus.

Chauffer le jus de lapin.

Tailler chaque râble en six tranches. En dresser trois sur un côté de chaque assiette. Sur l'autre côté, disposer un carré de purée de courgettes, ajouter des tronçons de courgette par-dessus. Disposer une quenelle de ricotta et sur celle-ci quelques gouttes d'huile. Ajouter un pétale de courgette frit et un pétale cru. Saucer d'un cordon de jus de lapin.

Lasagnes de tomate

ricotta et herbes

Pour 4 personnes

Louix XV

Une lasagne « végétarienne » où nous avons mêlé les parfums des tomates et des herbes fines avec ceux du stracchino lombard, de la ricotta sarde et du parmesan d'Émilie Romagne.

Ingrédients

Concassée de tomates

12	grosses tomates
1	pincée de sucre
1	oignon blanc de 100 g
1/2	botte de marjolaine
1	gousse d'ail

Ricotta aux herbes

1/2	botte de persil
1/2	botte de cerfeuil
1/2	botte de ciboulette
1/2	botte de basilic
500 g	de ricotta
50 g	de parmesan râpé

Lasagnes

500 g	de pâte à ravioli (voir bases)
32	pétales de tomate confite (voir bases)
125 g	de stracchino
1	jaune d'œuf
40 g	de parmesan râpé
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la concassée de tomates

Monder, épépiner, concasser les tomates. Les rassembler dans un cul-de-poule et les assaisonner d'une pincée de sel et d'une pincée de sucre.

Peler et ciseler finement l'oignon. Laver, essorer la marjolaine.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer l'oignon à feu doux pendant 10 minutes sans le colorer. Ajouter la marjolaine, la gousse d'ail claquée, les tomates, sel et poivre. Cuire à feu doux pendant 25 minutes. Augmenter alors le feu et cuire encore une dizaine de minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien liées. Retirer l'ail et la marjolaine. Réserver.

Préparation de la ricotta aux herbes

Laver, essorer, effeuiller persil, cerfeuil, ciboulette et basilic. Ciseler les feuilles.

Mettre la ricotta dans un cul-de-poule. Ajouter les herbes ciselées, le parmesan et un filet d'huile d'olive. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Réserver.

Préparation des lasagnes

Préparer la pâte à ravioli (voir bases).

Étaler la pâte à ravioli sur 1 mm d'épaisseur. Tailler six bandes de 20 x 15 cm.

Les plonger pendant 30 secondes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée.

Les sécher soigneusement entre deux torchons.

Montage des lasagnes

Huiler légèrement un moule de 20 x 15 cm.

Au fond, étaler une bande de pâte.

Étaler dessus une couche de 8 mm environ de concassée de tomates. Disposer huit pétales de tomate confite.

Répéter la même opération trois fois, de façon à avoir quatre étages de pâte et de tomates.

Étaler une bande de pâte. La couvrir de la ricotta aux herbes. Bien la lisser. Remettre une bande de pâte.

Dans un bol, mélanger le stracchino et le jaune d'œuf. Verser la préparation et bien l'étaler régulièrement sur la pâte. Saupoudrer le parmesan.

Cuire les lasagnes au four à 150 °C pendant 15 minutes.

Finition et Présentation

Passer les lasagnes dans leur moule sous la salamandre afin de terminer de les gratiner. Les démouler.

Les couper en quatre. Les dresser sur les assiettes.

Antipasto di verdure fritte

Beignets de légumes

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Les fritures, de légumes ou de poisson, sont à l'honneur en Ligurie. Ce qui, en fait, ne distingue pas les Ligures des habitants d'autres régions côtières méditerranéennes, Italiens, Espagnols et autres. Dans cet « Antipasto di verdure fritte », nous avons rajouté nombre de légumes.

Ingrédients

4	ARTICHAUTS POIVRADE ÉPINEUX
4	CÉBETTES
4	CAROTTES MOYENNES
1	OIGNON BLANC DE 80 G
4	GROSSES ASPERGES VERTES
1	CŒUR DE CÉLERI BRANCHE
2	COURGETTES VIOLON
1	BOTTE D'ASPERGES SAUVAGES
4	FLEURS DE COURGETTE MÂLES
1	FILET D'ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
8	FEUILLES DE SAUGE
12	FEUILLES DE BASILIC
	PÂTE À FRIRE NIÇOISE (VOIR BASES)
1	CITRON
	HUILE D'ARACHIDE POUR LA FRITURE

Préparation des légumes

Tourner les artichauts, les vider. Les couper en copeaux entier en laissant la queue. Les réserver dans un bain d'eau froide citronnée.

Nettoyer les cébettes, éliminer la partie trop verte. Laver, égoutter les blancs et les couper en deux dans leur longueur.

Éplucher les carottes, les grosses asperges, l'oignon et le cœur de céleri et les couper en tranches de 2 mm. Couper les bouts des courgettes et les tailler de même.

Laver les asperges sauvages et les couper en ne gardant que la partie tendre.

Retirer le pistil et le pétiole des fleurs de courgette. Ne pas les laver. Les diviser en quatre pétales chacune.

Réserver tous les légumes en les couvrant d'un papier absorbant humide.

Piler le filet d'anchois. Coller les feuilles de sauge deux par deux avec une petite couche d'anchois pilé passée à la spatule.

Préparation de la pâte à frire niçoise

Voir Bases.

Finition et *Présentation*

Faire chauffer la friture à 140 °C.

Tremper chaque légume dans la pâte à frire, bien l'égoutter et le plonger dans la friture. Procéder par petites quantités. Au fur et à mesure, les sortir de la friture avec une araignée. Les déposer sur du papier absorbant. Saler, ne pas poivrer.

Les disposer sur une plaque, bien espacés les uns des autres. Les laisser sécher dans une étuve à 60 °C pendant 30 minutes.

Les dresser sur les assiettes. Servir.

Brocoletti et asperges à la poêle

Pour 4 personnes

Italie / Latium

A l'origine, des « Broccoli in padella », recette classique du Latium dans laquelle les légumes sont préparés croquants, « al dente » comme les pâtes. Nous les avons mariés avec quelques asperges et relevé d'un énergique lard paysan.

Ingrédients

400 g	de brocoletti
20	asperges fines vertes
20 g	de couenne de porc
10 g	de beurre
150 g	de lard de poitrine paysan
10 cl	de bouillon de volaille (page xxx)
40 g	de parmesan en copeaux
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre du moulin

Préparation des légumes

Retirer les grosses tiges des brocoletti pour ne garder que les sommités et les petites feuilles tendres. Réserver celles-ci.

Faire bouillir de l'eau salée. Y cuire les sommités de brocoletti « al dente ». Les égoutter et les refroidir aussitôt dans un récipient d'eau glacée. Les sortir et les mettre dans un plat sur du papier absorbant.

Éplucher les asperges : supprimer toutes les folioles, laisser la tête sur une longueur de 11 cm.

Cuisson des brocoletti

Dans un sautoir, chauffer la couenne avec un filet d'huile d'olive. Mettre les sommités de brocoletti. Bien les enrouler dans le gras en les colorant légèrement. Éponger l'excédent de gras du fond du sautoir avec du papier absorbant,. Ajouter les petites feuilles réservées. Donner un bon tour de moulin à poivre. Réserver au chaud.

Cuisson de la poitrine

Tailler le lard en dés de 2 x 2 cm. Les colorer sur toutes leurs faces dans une cocotte. Quand ils sont blonds, les débarrasser sur une grille. Réserver le sautoir et son gras.

Cuisson des asperges

Dans ce sautoir, faire sauter les asperges pendant 1 minute en les colorant légèrement. Assaisonner de fleur de sel. Poursuivre la cuisson en mouillant avec du bouillon de volaille, petit à petit et à couvert. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Finition et Présentation

Dresser les brocoletti, les lardons et les asperges dans les assiettes. Parsemer de quelques copeaux de parmesan. Donner un bon tour de moulin à poivre. Parsemer quelques grains de fleur de sel. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

Cazuela de verduras de verano

Cassolette de légumes d'été

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

Plat traditionnel des Baléares qui se consomme seul ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Nous en avons considérablement allégé la cuisson afin de préserver les saveurs des légumes.

Ingrédients

Légumes

2	AUBERGINES FINES VIOLETTES
4	COURGETTES VERTES DE NICE
1	POIVRON ROUGE
1	POIVRON JAUNE
300 g	DE PETITES POMMES DE TERRE CHARLOTTE
5	GOUSSES D'AIL
2	BRANCHES DE THYM
5 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
30 cl	DE SIROP DE TOMATE (VOIR BASES)
1	FEUILLE DE LAURIER
8	SOMMITÉS DE THYM EN FLEUR
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des légumes

Laver les aubergines et les courgettes. Ne pas les éplucher. Tailler les aubergines en bâtonnets de 3 cm et les courgettes en tronçons de 2,5 cm.

Brûler la peau des poivrons à la flamme. Retirer les graines intérieures. Tailler les poivrons en carrés de 2 x 2 cm..

Éplucher les pommes de terre. Les arrondir. Les tailler en rondelles de 5 mm d'épaisseur.

Éplucher les gousses d'ail.

Cuisson des pommes de terre

Dans une casserole, verser 20 cl d'huile d'olive. Mettre quatre gousses d'ail, réserver la cinquième. Les laisser confire à feu doux pendant 40 minutes. Débarrasser les gousses confites.

Ajouter les pommes de terre. Mélanger. Les cuire jusqu'à ce qu'elles soient confites. Les égoutter sur un papier absorbant.

Cuisson des aubergines et des poivrons

Éliminer une partie de l'huile restant dans la casserole. Faire revenir séparément les aubergines et les poivrons avec chaque fois une branche de thym pendant 6 minutes environ. Saler légèrement. Les débarrasser au fur et à mesure sur une plaque.

Cuisson des courgettes

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y saisir les courgettes. Couvrir et cuire 2 minutes à feu moyen. Verser le bouillon de volaille. Couvrir et cuire à nouveau 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Les refroidir en les gardant mi-cuites.

Finition et Présentation

Frotter un plat en terre, un « Greixonera », avec une gousse d'ail. Le graisser avec un peu d'huile d'olive. Disposer chaque légume en couche en terminant par les pommes de terre. Mouiller à hauteur avec le sirop de tomate. Ajouter le laurier. Cuire au four à 120 °C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient confits.

Disposer un emporte-pièce rond de 12 cm de diamètre dans les assiettes. Y monter harmonieusement les légumes en laissant apparaître leur couleur. Arroser du jus de cuisson. Décorer avec le laurier de cuisson et une sommité de thym.

Coca enramada

Coca enguirlandée

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

La « Coca enramada » est un des plats les plus anciens de Catalogne. La coca est un produit de boulanger qu'on peut cataloguer depuis le XIVe siècle, présent autant sur les tables des riches que sur celles des pauvres. « Coca enramada » (enramada : guirlande de feuillage) veut dire « coca » décorée, enguirlandée, garnie. Nous avons imaginé une garniture selon nos goûts.

Ingrédients

Pâte

300 g	de pâte à pain (voir bases)

Garniture

300 g	de ventre de loup ou de daurade
3	tomates
1	oignon
2	courgettes
1	aubergine
1	poivron rouge
2	gousses d'ail
1/3	de botte d'origan
1/3	de botte de basilic
1	œuf
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Préparer une pâte à pain (voir bases). La laisser lever pendant 4 heures.

Préparation de la garniture

Parer le poisson. Le couper en cubes de 2 x 2 cm.

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quartiers.

Brûler la peau du poivron, dégager les graines et les filaments. L'éplucher et le couper en cubes de 1 x 1 cm.

Éplucher l'oignon, le tailler de même ainsi que l'aubergine et les courgettes qui ont conservé leur peau.

Chauffer une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Y mettre les courgettes, l'oignon, l'aubergine, le poivron et les gousses d'ail claquées. Saler, poivrer. Les sauter vivement. Les égoutter.

Dans la même cocotte, ajouter les tomates. Les tomber pendant 10 minutes à feu doux. Quand elles sont fondues, remettre les légumes. Les cuire pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien liés avec les tomates. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les cubes de poisson. Cuire 5 minutes. Laisser refroidir.

Laver, sécher, effeuiller l'origan et le basilic. Concasser les feuilles. Les ajouter dans la garniture quand elle est froide. Remuer délicatement.

Finition cf *Présentation*

Étaler la pâte à pain sur 5 mm d'épaisseur. Détailler quatre cercles de 15 cm dans l'abaisse. Répartir la garniture sur chaque moitié de cercle. Replier la pâte de façon à former un chausson. Bien souder. Badigeonner avec l'œuf battu. Enfourner à 200 °C pour 16 à 18 minutes.

Farcis à la niçoise

cuits au **four** du **boulanger**

Pour 4 personnes

Louis XV

Les petits farcis sont une institution niçoise au même titre que le Carnaval, le marché du Cours Saleya, la socca, la daube, la pissaladière. Nous les adaptons selon les saisons quand nous sommes certains de la qualité des légumes.

Ingrédients

- 4 petites aubergines farcies
- 4 fleurs de courgettes farcies
- 4 petites courgettes farcies
- 4 feuilles de vignes farcies
- 4 petits oignons farcis
- 4 pimientos del Piquillo farcis
- 4 petites tomates farcies
- huile d'olive
- vinaigre de Barolo
- sel, poivre

Préparation des petites aubergines farcies
Page 118
Préparation des fleurs de courgettes farcies
Page 270
Préparation des petites courgettes farcies
Page 274
Préparation des feuilles de vigne farcies
Page 312
Préparation des petits oignons farcis
Page 496
Préparation des pimientos del Piquillo farcis
Page 590
Préparation des petites tomates farcies
Page 832

Finition et *Présentation*

Rassembler les différents jus des petits farcis dans une casserole. Mélanger. Monter légèrement ce jus à l'huile d'olive et un trait de vinaigre de Barolo.

Dresser harmonieusement tous les légumes farcis sur un plateau. Servir le jus en saucière. On peut les accompagner d'un mesclun (page 750).

Boronia Légumes au coing

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix et Huelva

La « Boronia » est une sorte de potée où les légumes et le coing sont cuits à l'eau et parfumés de cumin. Nous avons modifié cette cuisson tout en gardant les saveurs originales du coing et du cumin de ce plat.

Ingrédients

4	gousses d'ail
4	mini-aubergines
1	coing
2	poivrons verts
4	tomates
1	oignon blanc de 80 g
2	œufs
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2 g	de cumin en poudre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Verser 5 cl d'huile d'olive dans une petite russe. Y mettre les gousses d'ail non pelées à confire à feu très doux pendant 30 minutes.

Laver et tailler les aubergines en quatre quartiers chacune.

Peler et tailler le coing en douze quartiers. Arrondir les bords.

Brûler les poivrons, ôter la peau et les graines. Les tailler en lanières de 5 x 0,8 cm.

Monder, épépiner les tomates. Séparer leur chair en pétales.

Éplucher l'oignon. Le couper en carrés de 1 x 1 cm.

Préparation des œufs

Cuire les œufs durs 10 minutes à l'eau bouillante. Les refroidir et les écaler. Séparer les blancs et les jaunes. Les passer séparément au tamis deux fois de suite. Réserver.

Cuisson des légumes

Prélever trois cuillerées à soupe d'huile dans le sautoir de l'ail confit et les mettre dans une cocotte.

Ajouter l'oignon et le coing. Les suer sans les colorer, à couvert, pendant 5 minutes. Ajouter les aubergines et le cumin. Saler, mélanger délicatement. Cuire 5 minutes toujours à feu doux. Ajouter les poivrons et cuire 10 minutes de plus, à couvert. Au cours de cette cuisson, mouiller avec un peu de bouillon de volaille de temps en temps pour que les légumes compotent bien.

Ajouter les pétales de tomates. Égoutter l'ail confit et l'ajouter également. Laisser suer pendant 10 minutes sur le bord du fourneau en enrobant bien les légumes de jus.

Finition et Présentation

Rectifier l'assaisonnement des légumes. Dresser les légumes dans les assiettes à l'aide d'un emporte-pièce ovale. Répartir autour un peu de jaune et de blanc d'œuf.

Salade mechouia

Pour 4 personnes

Maroc / Tunisie

Poivrons grillés et tomates sont rois dans cette Mechouia, une des classiques salades de la cuisine du Maghreb, revendiquée tant par le Maroc que la Tunisie. Nous y avons ajouté un croustillant de tomate et de citron.

Ingrédients

Croustillant de tomate et citron

1	tomate rouge
1	tomate verte
1	citron

Salade

3	tomates vertes
3	tomates rouges
1	poivron jaune
1	poivron rouge
1	citron confit au sel (page 260)
1	gousse d'ail
2	branches de coriandre fraîche
20	câpres
1/2	citron
5 cl	d'huile d'olive
2 cl	de vinaigre de Xérès
	sel, poivre

Préparation du croustillant de tomate et citron

Laver, sécher les tomates. Les tailler à la machine à jambon en tranches de 1 mm. Tailler de même le citron.

Étaler toutes les tranches sur une plaque antiadhésive. Glisser la plaque au four à air pulsé à 60 °C pendant 45 minutes environ jusqu'à ce que les tranches soient bien croustillantes sans être pour autant colorées.

Préparation des légumes

Monder, épépiner les tomates vertes et rouges. Les tailler en quartiers. Réserver au frais.

Brûler les poivrons sur une flamme. Ôter leur peau et leurs graines. Les rincer. Les tailler en lanières de 0,5 x 3 cm.

Tailler le citron confit en petite brunoise.

Éplucher et hacher finement la gousse d'ail.

Laver, essorer, effeuiller la coriandre.

Préparation de la mechouia

Dans un saladier, rassembler les tomates, les poivrons, la brunoise de citron confit, l'ail haché, les câpres, le jus du demi-citron et l'huile d'olive. Mélanger délicatement. Laisser macérer au frais pendant 20 minutes.

Finition et Présentation

Ajouter la coriandre, le vinaigre de Xérès, sel et poivre. Mélanger délicatement.

Dans les assiettes, monter les légumes comme millefeuille en intercalent la salade et les tranches séchées de tomates et de citron. Ajouter le jus autour.

Ratatouille

ou **Sauté** à la **niçoise**

Pour 4 personnes

France / Nice – Monaco

Heyraud dans sa *Cuisine de Nice* (1920) écrivait, à propos d'un ragoût d'aubergines, aux tomates, courgettes et piments : « Ce ragoût est fort goûté dans tout le Languedoc et la Provence. A Nice, on lui donne le terme original de « ratatouille » ou « sauté à la Niçoise ». Rien n'est devenu plus commun que la ratatouille. Voici notre version, exigeante dans sa préparation.

Ingrédients

5	tomates
1/2	poivron vert
1/2	poivron jaune
1/2	poivron rouge
2	oignons blancs de 80 g
3	courgettes de Nice
3	aubergines
4	gousses d'ail
2	branches de thym
2	branches de basilic
2	branches de persil
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Monder, couper en quatre, épépiner les tomates. Brûler les poivrons, les peler, les épépiner, les couper en lanières de 2 x 5 cm. Éplucher et ciseler les oignons sur une épaisseur de 3 mm. Laver les courgettes, les couper les courgettes en rouelles de 3 x 5 mm. Laver les aubergines, les couper en 1/2 tranches de même épaisseur.

Claquer les gousses d'ail. Effeuiller le thym. Laver, effeuiller le basilic et le persil.

Réserver quatre feuilles de basilic et quatre pluches de persil. Concasser le reste.

Cuisson de la ratatouille

Dans une cocotte, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Faire tomber les tomates avec l'ail et l'oignon. Saler. Cuire doucement pendant 30 minutes.

Ajouter le thym, le persil et le basilic dans cette compote de tomate. Mélanger. Réserver au chaud.

Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire sauter les aubergines, saler. Les débarrasser dans une passoire.

Cuire et débarrasser de même les courgettes et les poivrons.

Ajouter tous ces légumes dans la cocotte des tomates et de l'oignon. Les mijoter jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Remuer soigneusement pour bien lier le mélange.

Finition

Présentation

Rectifier l'assaisonnement et ajouter un filet d'huile d'olive.

Dresser la ratatouille dans les assiettes. Ajouter une feuille de basilic et une pluche de persil.

Torta Pasqualina — Tourte de légumes « Pasqualina »

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie – France / Pays niçois

La « Torta pasqualina », préparée pour fêter la résurrection du Christ et le renouveau de la nature, est probablement une des plus anciennes préparations de la cuisine ligure. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Pâte à tourte

300 g	de pâte à tourte (voir bases)

Farce

100 g	de courgettes fleurs
2	courgettes violon
1	botte de jeunes blettes
2	oignons blancs de 50 g
150 g	de petits pois
150 g	de févettes
2	artichauts violets
1	citron
1	œuf
30 g	de parmesan
4	œufs de caille

Finition

20 cl	de jus de volaille (voir bases)
80 g	de mesclun (page 750)
4	œufs de caille
	huile d'olive,
	vinaigre balsamique
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation de la farce

Séparer chaque fleur de courgette en pétales.

Couper les courgettes en tranches de 3 mm puis en julienne. Les dégorger dans une passoire avec du gros sel pendant 1 heure.

Laver, sécher les feuilles de blettes. Les tailler en carrés de 5 x 5 mm.

Éplucher et ciseler les oignons. Écosser les petits pois et les févettes.

Tourner les artichauts, râper les cœurs. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Bien presser les courgettes.

Rassembler tous les ingrédients dans un saladier, bien mélanger. Ajouter le parmesan, un filet d'huile d'olive. Couvrir d'un papier film. Réserver au frais.

Juste avant de garnir les tourtes, saler, poivrer et ajouter l'œuf.

Préparation de la tourte

Étaler la pâte le plus finement possible en prenant soin de bien fariner le plan de travail.

La détailler en quatre abaisses de 10 cm, quatre abaisses de 7 cm et quatre bandes de 15 x 4 cm.

Prendre quatre cercles de 8 cm de diamètre. Les foncer d'une abaisse de 10 cm.

Verser la farce dans chaque cercle, bien l'étaler régulièrement. Creuser une petite cavité. Séparer les blancs et les jaunes des œufs de caille. Mettre un jaune dans chacune d'elles.

Recouvrir d'une abaisse de 7 cm. Rabattre les bords de l'autre abaisse.

Entourer d'une bande de pâte en l'étirant afin que chaque tourte soit bien dodue.

Badigeonner le dessus de chaque tourte avec un pinceau détrempé d'huile d'olive.

Enfourner à 180 °C pendant 10 à 12 minutes.

Finition et Présentation

Chauffer une casserole d'eau salée. Lorsqu'elle frémit bien, y casser chaque œuf de caille en lui imprimant, avec un fouet, un mouvement de rotation. Le pocher ainsi pendant 1 minute.

Tiédir le jus de volaille avec quelques gouttes d'huile d'olive.

Dresser une tourte Pasqualina dans chaque assiette. Disposer à côté le mesclun légèrement assaisonné d'huile d'olive, vinaigre balsamique, fleur de sel et poivre du moulin.

Parsemer de grosses gouttes de jus de volaille. Ajouter un œuf de caille, le crever d'un coup de couteau. Servir immédiatement.

Sopas mallorquinas

Soupe majorquine

Pour 4 à 6 personnes

Espagne / Majorque

Contrairement à ce qu'inspire son nom, il ne s'agit pas exactement de soupe mais d'un plat de divers légumes cuits à l'étouffée et servis sur un lit de tranches de pain.

Pour ces « Sopas mallorquinas », il n'existe pas de recette précise, si ce n'est que le chou est le légume le plus utilisé. Voici celle que nous avons recréée.

Ingrédients

200 g	de pain noir ou de campagne (de préférence rassis de deux jours)
2	gousses d'ail
2	tomates grappe
1	oignon
1/2	chou
1/4	de chou-fleur
75 cl	de bouillon de volaille (page XXX)
100 g	de petits pois écossés
1/2	botte de persil
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du pain

Tailler le pain en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Les frotter avec une gousse d'ail (réserver l'autre). Les toaster légèrement.

Préparation des légumes

Monder, épépiner les tomates. Les couper en morceaux.

Éplucher et ciseler la gousse d'ail réservée. Éplucher l'oignon et le tailler en rouelles de 8 mm.

Détacher les feuilles intérieures du chou. Les laver. Les émincer.

Détacher les sommités du chou-fleur. Les blanchir dans de l'eau bouillante salée. Les refroidir immédiatement.

Cuisson de la soupe

Chauffer le bouillon de volaille.

Dans une casserole à fond épais, verser un filet d'huile d'olive. Faire suer l'ail et l'oignon pendant 10 minutes. Ajouter les tomates. Cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes.

Ajouter le chou. Le faire tomber. Saler, poivrer. Ajouter le chou-fleur. Mélanger délicatement.

Verser le bouillon chaud. Cuire doucement pendant 15 minutes.

Ajouter les petits pois. Cuire 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Égoutter les légumes. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Laver, sécher, effeuiller le persil. Le concasser.

Couvrir le fond d'une cocotte avec les tranches de pain.

Verser une petite louche du bouillon de cuisson des légumes. Le pain doit absorber la majorité du liquide. Chauffer doucement.

Dresser une tranche de pain dans chaque assiette. Ajouter les légumes dessus et un peu de bouillon chaud autour. Saupoudrer de persil concassé. Ajouter un trait d'huile d'olive.

Soupe au pistou

Pour 6 personnes

France / Nice - Monaco

Il s'agit à l'origine d'une des variantes de la minestrone ou soupe de légumes italienne. On sait la force des liens historiques entre Nice et l'Italie. Heyraud, dans *La cuisine à Nice* affirmait vers 1925 que cette préparation faisait « les délices de toute la Riviera Italienne jusqu'à Gênes » et Jacques Médecin, que c'était « certainement la soupe la plus populaire du Pays niçois ». Cette soupe se fait avec des légumes de saison, en toute saison. Seuls, le pistou (qui vient du verbe italien « pestare », piler), soit du basilic pilé au mortier avec ail et huile, et les cocos sont indispensables. Voici comment nous la cuisinons.

Ingrédients

300 g	de haricots « cocos » à écosser ou 100 g de haricots cocos secs
2	tomates (300 g)
2	carottes (150 g)
2	navets (150 g)
2	courgettes trompettes de Nice
100 g	de haricots verts
1	oignon blanc
1	cœur de céleri branche
1	blanc de poireau
1	botte de jeunes blettes
150 g	de poitrine poivrée séchée
2 L	de bouillon de volaille (voir bases)
50 g	de petits macaronis Parmesan et Pecorino ou Tomme de la Vésubie sèche
12 cl	de pistou (voir condiments)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Mettre les haricots cocos secs à tremper la veille. Sinon, écosser les frais.

Monder les tomates, les couper en quatre, retirer les pépins. Réserver.

Éplucher tous les légumes. Tailler les carottes en demi-rondelles biseautées, les navets et les courgettes en tronçons de 8 mm.

Effiler les haricots verts, les couper en tronçons de 4 cm. Éplucher l'oignon et le ciseler. Éplucher et émincer le céleri et le poireau. Laver et essorer les feuilles de blettes. Laisser les jeunes pousses entières, ciseler le reste.

Couper la poitrine en lardons de 1 cm d'épaisseur.

Cuisson de la soupe

Dans une grande casserole avec un peu d'huile d'olive, dorer les lardons. Ajouter les carottes, le céleri et le poireau, l'oignon ciselé et le vert des blettes. Saler légèrement.

Suer à couvert pendant 10 minutes en remuant à la spatule. Ajouter les tomates et les faire suer 5 minutes. Ainsi, les légumes perdent leur eau et se concentrent. Verser le bouillon. Il va s'enrichir de ces saveurs.

Ajouter les haricots blancs. Saler légèrement. Cuire 35 minutes à frémissements.

Ajouter les haricots verts, les navets, les courgettes et les pâtes.

Cuire encore 10 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Verser la soupe dans les assiettes (ou en soupière). Ajouter le pistou dans celle-ci ou le servir dans un bol à part pour que chacun puisse l'ajouter dans l'assiette.

Servir les fromages râpés à part. Saupoudrer de parmesan et pecorino ou de tomme selon le goût.

Salade niçoise

Pour 4 personnes

France / Pays niçois

Pour l'auteur d'une recette parue dans la revue *Pot-au-feu* en 1903, c'est la tomate ou « pomme d'amour » chère aux Méridionaux qui tient le rôle principal dans la salade niçoise. Les œufs durs qui y figurent chez Jacques Médecin en 1972 dans sa *Cuisine du comté de Nice* semblent être une addition récente.

Nombreuses sont les versions de cette salade. Voici la nôtre.

Ingrédients

4	œufs de caille
4	anchois frais
3	citrons
8	tomates de 50 g
8	grosses feuilles de basilic
18	pétales de tomate confite (voir bases)
1	beau concombre
1	poivron vert
1	poivron rouge
1	poivron jaune
2	gousses d'ail
1	branche de thym
4	cébettes
4	petits artichauts frais du pays
2	artichauts violets moyens
2	cœurs de céleri
2	bulbes de fenouil
2	fleurs de courgette
2	sucrines
1	trévise longue
12	petits radis
200 g	de mesclun (page 750)
1	ficelle de pain
200 g	de fèvettes épluchées
100 g	d'olives noires de Nice
	huile d'olive
2	citrons
	sel, poivre

Préparation des œufs et des anchois

Cuire les œufs dans de l'eau bouillante salée pendant 4 minutes. Les refroidir. Les écaler. Les couper en deux. Réserver.

Rincer les anchois. Les étêter, retirer l'arête. Les mettre dans un plat, les recouvrir d'huile et de jus de citron.

Préparation des légumes

Laver les tomates. Les couper horizontalement aux deux-tiers de leur hauteur en laissant le pédoncule, ôter les pépins. Saler légèrement. Dans les seize « chapeaux », déposer un pétale de tomate confite et une feuille de basilic. Râper les restes de tomate. Réserver.

Laver le concombre. Le tailler en bâtonnets de 1 x 8 cm. Retirer les pépins. Réserver.

Brûler les poivrons lentement afin de les cuire. Les débarrasser de leur peau et de leurs graines. Les tailler en rectangles de 8 x 3 cm. Les mettre à mariner dans de l'huile d'olive avec une gousse d'ail, le thym, sel et poivre.

Éplucher les cébettes. En émincer deux en fines rondelles. Coupez les deux autres en quatre. Réserver.

Tourner tous les artichauts. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Cuire les quatre petits artichauts dans de l'eau salée et citronnée. Les égoutter. Les réserver dans de l'huile d'olive additionnée de citron.

Émincer et citronner les artichauts violets.

Couper les cœurs de céleri en deux. Les laver, les égoutter. Réserver.

Tailler les fenouils en copeaux de 2 mm en gardant les petits cœurs entiers. Réserver.

Couper les fleurs de courgettes en quatre pétales.

Laver, essorer les sucrines. Les couper en deux dans leur longueur.

Laver la trévise. Couper les feuilles en pétales de 10 cm de long.

Nettoyer les radis en laissant leurs fanes.

Préparer le mesclun.

Finition et Présentation

Couper la ficelle en quatre morceaux. Les recouper en deux mouillettes. Les frotter d'ail. Passer un peu d'huile d'olive au pinceau. Les toaster.

Assaisonner les tomates râpées réservées de sel et poivre. Tartiner les toasts de ce mélange. Y ajouter les biseaux de cébettes.

Monter une vinaigrette avec 15 cl d'huile d'olive, le jus des citrons, sel et poivre.

Dans chaque assiette, dresser une demi-sucrine et du mesclun. Par-dessus, disposer le reste des ingrédients en volume. Disposer un toast de chaque côté.

Servir la vinaigrette à part.

Tajine de légumes d'automne

Pour 4 personnes

Louis XV

Nous avons la passion de ces légumes dont les jardins méditerranéens sont si riches. Ils sont un des fers de lance de notre cuisine, quelle que soit la saison. Dans cette tajine, nous avons mêlé les légumes mais aussi les fruits d'automne car leurs saveurs se marient merveilleusement.

Ingrédients

4	CAROTTES FANES
1	PETITE POMME SAUVAGE
1	PETITE POIRE MARTIN SEC
1	CITRON
2	ARTICHAUTS
2	CÈPES BOUCHONS
1	BETTERAVE CRUE
1	BETTERAVE CUITE AU FEU DE BOIS
1	COING
4	POMMES DE TERRE RATTE
2	CÔTES DE BLETTE
100 G	DE VERT DE BLETTES
4	GRAPPILLONS DE RAISIN MUSCAT NOIR
200 G	DE RAISIN MUSCAT NOIR
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des légumes

Éplucher, laver, tourner les carottes en gardant leur fane.

Laver la pomme et la poire. Les couper en quatre quartiers en arrondissant les angles, éliminer les pépins. Les citronner.

Tourner les artichauts, les couper en deux, enlever le foin. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Rincer, gratter les cèpes. Arrondir les pieds. Les couper en deux dans leur longueur.

Peler la betterave crue. Tailler huit copeaux de 1 mm d'épaisseur en gardant la forme de la betterave. Réserver dans de l'eau glacée.

Tailler quatre pavés ovales de 4 cm de diamètre et 1,5 cm d'épaisseur dans la betterave cuite.

Éplucher le coing. Le tailler en huit quartiers, éliminer les pépins.

Frotter les pommes de terre avec du gros sel. Les rincer. Les couper en deux en arrondissant les angles.

Laver, parer les blettes. Retirer le vert et le réserver. Éplucher les côtes. Les couper en quatre tronçons de 5 cm de long.

Laver les verts de blettes, les ajouter au vert réservé.

Rincer les grappillons de raisin noir. Les réserver.

Laver les grains de raisin noir, les mixer. Filtrer le jus au chinois. Réserver.

Cuisson des légumes

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Égoutter les artichauts, les mettre dans la cocotte, les assaisonner. Les suer 1 à 2 minutes. Les mouiller peu à peu de bouillon de volaille. Les cuire à couvert pendant 8 minutes en les gardant croquants. Rectifier l'assaisonnement. Les réserver dans leur jus.

Cuire de même et séparément les carottes pendant 12 minutes et les côtes de blettes pendant 10 minutes.

Préparation du jus

Récupérer les jus de cuisson de ces légumes. Les rassembler avec le jus de raisin. Ajouter le beurre et un filet d'huile d'olive. Chauffer doucement et réduire d'un tiers en gardant le jus à peine lié. Le réserver.

Cuisson des légumes de la tajine

Dans une grande cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire revenir les pommes de terre et le coing. Les cuire 20 à 25 minutes à couvert.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y colorer la pomme, la poire, les cèpes et les pavés de betterave rouge. Assaisonner. Les égoutter et les réserver.

Finition et Présentation

Répartir les fruits et les légumes dans les tajines. Ajouter les grappillons de raisin. Arroser du jus réservé. Poser les couvercles. Terminer la cuisson au four à 180°C pendant 5 minutes.

Éplucher la gousse d'ail. Dans un sautoir avec un filet d'huile d'olive, faire tomber les verts de blette en les remuant avec la gousse d'ail plantée sur une fourchette. Saler, poivrer. Les égoutter.

Sortir les tajines du four. Y ajouter les verts de blettes et les copeaux de betterave crue. Les couvrir immédiatement. Servir bien chaud.

Tajine de légumes d'été

Pour 4 personnes

Louis XV

L'été est la saison bénie pour les amoureux de légumes que nous sommes. Ils sont tendres et doux à souhait. Dans cette tajine, nous avons apporté une note d'amertume, avec la riquette pilée dans le jus, justement pour réveiller cette douceur.

Ingrédients

1	oignon rouge
1	bulbe de fenouil
2	courgettes trompettes
80 g	de girolles
1	botte de petits radis
2	sucrines
4	tomates grappe de 50 g
4	pétales de tomate confite (voir bases)
2	branches de basilic
120 g	de riquette
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de beurre
4	fleurs de courgette
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre du moulin

Préparation des légumes

Éplucher et tailler l'oignon en fines rouelles.

Ôter la première coque du fenouil. Couper le bulbe en quatre quartiers, arrondir les extrémités.

Laver les courgettes. Les tailler en huit tronçons de 5 cm de long.

Gratter les pieds des girolles, les laver.

Nettoyer les radis. Retirer les premières feuilles des sucrines, couper les cœurs en deux.

Monder les tomates en gardant une petite partie de la tige et le pédoncule. Les évider par la base. Couper les pétales de tomate confite en deux dans leur longueur.

Effeuiller le basilic. Laver et essorer la riquette. Réserver quatre sommités.

Cuisson des légumes

Dans un sautoir huilé, faire revenir les girolles, saler. Les cuire jusqu'à ce que leur eau de végétation soit évaporée. Les égoutter. Réserver.

Dans un autre sautoir huilé, faire tomber les cœurs de sucrine pendant 1 minute de chaque côté. Saler. Réserver.

Cuire de même et séparément le fenouil (8 minutes), les courgettes (7 minutes), les radis (5 minutes) et les rouelles d'oignons (1 minute) en les mouillant progressivement de 2 à 3 cl de bouillon de volaille.

Déposer les tomates dans un plat légèrement huilé. Les enfourner à 180 °C pour 5 minutes.

Rassembler tous les jus des légumes. Piler la riquette dans un mortier avec 5 cl d'huile d'olive. L'ajouter dans le jus des légumes.

Cuisson des tajines

Répartir le fenouil, les courgettes, les girolles, les radis, les tomates, les sucrines, les rouelles d'oignon et les pétales de tomate confite dans les tajines. Ajouter le jus de légumes à la riquette, le beurre et éventuellement un peu de bouillon de volaille.

Répartir cette préparation dans les tajines. Mélanger délicatement. Couvrir et enfourner à 180 °C pendant 5 minutes.

Finition et *Présentation*

Ajouter une fleur de courgette, une sommité de basilic et une autre de riquette sur chaque tajine.

Parsemer quelques grains de fleur de sel, ajouter un trait d'huile d'olive et un bon tour de moulin à poivre. Servir chaud.

Tajine de légumes d'hiver

Pour 4 personnes

Louis XV

Dans cette tajine, la forte personnalité des légumes d'hiver est mise en valeur par la truffe hachée tandis qu'une lamelle, ajoutée au dernier moment, réveille la palette de leurs couleurs claires.

Ingrédients

4	OIGNONS TIGES
1/2	CHOU BLANC
4	CÔTES DE BLETTES
4	NAVETS FANES
2	CÉLERIS RAVES FANES
4	CÉBETTES
2	SALSIFIS
1	PIED DE CÉLERI BRANCHE
1	GROS POIREAU
1/2	PETIT CHOU-FLEUR
	VINAIGRE BLANC
2 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
30 G	DE BEURRE
4	GRAPPILLONS DE RAISIN BLANC
20 G	DE TRUFFE HACHÉE
4	LAMELLES DE TRUFFE
	FLEUR DE SEL
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des légumes

Éplucher les oignons en leur laissant 5 cm de tige.

Retirer les premières feuilles du chou blanc. Réserver quatre belles feuilles. Dans le reste du chou, tailler deux tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Retailler chacune en deux dans la largeur.

Éplucher les côtes de blettes. Tailler des bandes de 12 x 4 cm.

Tourner les navets et les céleris. Couper ces derniers sur 1 cm d'épaisseur.

Ôter la première peau des cébettes. Dans le blanc de chacune, tailler un tronçon de 7 cm légèrement biseauté.

Éplucher, laver les salsifis. Les tailler en tronçons de 4 cm de long.

Éliminer les premières branches du pied de céleri. Récupérer le cœur et le tailler en quatre quartiers, dans sa longueur.

Éplucher le poireau, le laver. Dans le blanc, tailler quatre tronçons de 4 cm de long, les biseauter.

Préparer de jolies sommités de chou-fleur.

Cuisson des légumes

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y enrober les oignons, les saler. Mouiller avec un peu de bouillon de volaille. Couvrir. Cuire 20 minutes environ en les remouillant de temps en temps. Les débarrasser dans un plat, les refroidir aussitôt. Réserver le jus de cuisson.

Cuire de même et séparément le chou blanc pendant 15 minutes ; les salsifis, les navets, les céleris-raves, le cœur de céleri branche, les blancs de cébette et les côtes de blettes 10 minutes ; les tronçons de poireau 7 minutes ; les feuilles de chou blanc 5 minutes. Réserver tous les jus de cuisson.

Chauffer de l'eau salée dans une casserole. A ébullition, y plonger les sommités de chou-fleur pendant 6 minutes. Les égoutter et les refroidir dans de l'eau glacée.

Tous ces légumes doivent être « al dente ».

Faire fondre 10 g de beurre dans un sautoir. Y mettre les grappillons de raisin. Les enrober pendant 2 minutes. Les égoutter.

Cuisson des tajines

Rassembler les jus de cuisson réservés dans une petite casserole. Les réchauffer. Ajouter la truffe hachée, le reste du beurre et un filet d'huile d'olive.

Répartir les légumes dans les tajines. Verser le jus truffé. Ajouter éventuellement un peu de bouillon de volaille.

Couvrir et enfourner à 170 °C pour 3 minutes. Ajouter les raisins. Cuire encore 2 minutes.

Finition et Présentation

Sortir les tajines. Poivrer. Ajouter sur chacune une lamelle de truffe, quelques grains de fleur de sel et un trait d'huile d'olive. Servir bien chaud.

Tajine de légumes de printemps

Pour 4 personnes

Louis XV

Cette tajine rassemble les fragiles légumes qui, au sortir de l'hiver, vont satisfaire la faim des amoureux de ces produits. La finition de ce plat, une cuisson à l'étouffée, est primordiale.

Ingrédients

4	sommités de brocoletti
12	haricots plats
12	haricots verts
1	sucrine
100 g	de pousses d'épinards
8	asperges vertes
12	asperges sauvages
1 à 1,5 l	de bouillon de volaille (voir bases)
4	courgettes violon
4	tiges d'ail nouveau
60 g	de beurre
120 g	de petits pois écossés
80 g	de févettes écossées
60 g	de caillé de brebis
	huile d'olive
	sel, poivre mignonnette

Préparation des légumes

Laver les sommités de brocoletti. Effiler les haricots plats et les haricots verts. Les cuire à l'anglaise pendant 7 minutes. Les égoutter et les rafraîchir. Réserver.

Laver et effeuiller la sucrine. Couper les cœurs en quatre. Réserver.

Laver, essorer les pousses d'épinards. Les garder entières. Réserver.

Laver, gratter les asperges vertes. Les couper sur une longueur de 8 cm.

Laver les asperges sauvages. Les couper sur la même longueur : leur tige doit être très tendre.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y rouler les asperges. Les mouiller avec un peu de bouillon de volaille. Couvrir. Cuire 8 minutes en les mouillant régulièrement de bouillon. Les refroidir et les réserver.

Laver, sécher les courgettes. Dans un autre sautoir, les cuire de la même façon que les asperges. Les refroidir et les réserver.

Nettoyer les tiges d'ail nouveau. Les cuire, les refroidir et les réserver de même.

Cuisson des tajines

Dans quatre petites tajines, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter 15 g de beurre dans chacune. Y répartir les petits pois et les févettes crues. Ajouter les asperges, les brocoletti, tous les haricots, les courgettes, les sucrines et l'ail nouveau.

Mouiller avec un pochon de bouillon de volaille bouillant (10 cl environ). Saler et poivrer.

Couvrir les tajines. Les enfourner à 180 °C pendant 3 minutes.

Au sortir du four, rectifier l'assaisonnement. Rajouter éventuellement un peu de bouillon de volaille.

Finition et Présentation

Découvrir les tajines. Ajouter les pousses d'épinards sur le dessus. Répartir sur chacune une petite quenelle de caillé. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Disposer trois demi-grains de poivre sur chaque quenelle de caillé.

Tchaktchouka

Pour 4 personnes

Tunisie

Ou « chakchouka » en Tunisie, c'est en quelque sorte la version maghrébine de la ratatouille provençale. Nous avons épuré la recette originelle pour mettre en valeur la personnalité de chaque légume.

Ingrédients

- 3 tomates
- 1 oignon blanc
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 3 gousses d'ail
- 4 pétales de tomate confite (voir bases)
- 1 pistil de safran
- 1 pincée de coriandre en poudre
- graines de coriandre
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la tchaktchouka

Monder, épépiner les tomates. En tailler une en huit carrés de 2 x 2 cm, les réserver. Concasser le reste.

Éplucher l'oignon blanc, le couper en triangles de 2 cm de côté.

Brûler les poivrons à la flamme. Les peler, les rincer. Ôter les pédoncules et les graines. Couper la chair en carrés et en rectangles.

Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Faire revenir doucement l'oignon et les gousses d'ail claquées pendant 10 minutes sans les colorer.

Ajouter les poivrons et la concassée de tomates. Cuire pendant 8 minutes en remuant régulièrement. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Avec un emporte-pièce rond de 2 cm de diamètre, tailler les pétales de tomate confite. Les ajouter ainsi que le safran et la coriandre. Mélanger. Couvrir.

Faire mijoter à feu doux pendant 40 minutes en remuant de temps en temps avec précaution pour ne pas briser les légumes. Ajouter les dés de tomates réservés. Cuire 5 minutes à découvert.

Finition et Présentation

Rectifier l'assaisonnement de la tchaktchouka
Dresser les légumes à plat dans les assiettes en imbriquant les formes géométriques. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Parsemer quelques graines de coriandre.

Haillons Adrajos

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie orientale

Il s'agit du plat farineux le plus populaire de l'Andalousie orientale. D'origine romaine, son nom varie d'un endroit à autre. Il s'agit de viandes cuisinées avec légumes et épices auxquelles on ajoute des rectangles de pâte composée de farine et d'eau. Les plus authentiques sont faits avec du lièvre. C'est cette formule que nous avons reprise en raffinant la pâte et en épurant les saveurs.

Ingrédients

Pâte

400 g	de pâte aux herbes pilées (voir bases)
30 cl	de bouillon de volaille
50 g	de beurre

Lièvre

1	oignon blanc
1	poivron vert
1/2	lièvre
2	gousses d'ail rose
1	pincée de cumin en poudre
1	pincée de piment d'Espelette
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
100 g	de fondue de tomates (voir bases)
30 cl	de jus de lièvre (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Préparer de la pâte aux herbes pilées (voir bases).

Étaler-la le plus finement possible. La détailler en huit carrés de 10 x 10 cm. Les réserver.

Préparation du lièvre

Éplucher l'oignon, le tailler en lanières de 8 mm.

Brûler la peau du poivron. L'éplucher, éliminer les graines. Tailler la chair en lanières de 0,8 x 3 cm.

Couper le lièvre en morceaux de 4 cm selon les jointures.

Dans une cocotte en fonte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer l'oignon et le poivron pendant 15 minutes sans les colorer. Les décanter.

Mettre les morceaux de lièvre dans cette cocotte. Saler. Les faire revenir de tous côtés. Ajouter les gousses d'ail claquées, le cumin et le piment. Verser le bouillon de volaille et 10 cl de jus de lièvre. Couvrir. Enfourner à 150 °C pendant 1 heure jusqu'à ce que les morceaux soient confits.

Décanter le lièvre.

Ajouter la fondue de tomate et 10 cl de jus de lièvre dans la cocotte. Réduire jusqu'à ce que la sauce soit bien liée. La passer la sauce au chinois. Réserver.

Désosser les morceaux de lièvre. Chauffer les 10 cl de jus de lièvre restants.

Cuisson de la pâte

Plonger les carrés de pâte un par un pendant 1 minute dans de l'eau frémissante salée. Les égoutter sur un papier absorbant.

Chauffer le bouillon de volaille dans un sautoir, le réduire des trois-quarts. Ajouter le beurre. Mélanger. Y mettre délicatement les carrés de pâte et bien les lier.

Finition et Présentation

Remettre le lièvre, l'oignon, le poivron et la sauce dans la cocotte. Mélanger délicatement pour bien lier le tout.

Disposer un carré de pâte au fond de chaque assiette. Dresser la compotée de lièvre par-dessus. Ajouter une autre feuille de pâte en la décalant de façon à ce que l'on aperçoive la compotée. Verser un cordon de jus. Servir chaud.

Morteruelo

Pour 12 personnes

Espagne / Valence

Il s'agit du morteruelo de chasse, le plus célèbre. Il y a d'autres versions où l'on remplace le lièvre par le lapin, la perdrix par une volaille. En général on le chauffe accompagné de toasts mais on peut le consommer froid comme un pâté. Nous avons choisi cette formule en allégeant la recette originelle.

Ingrédients

1	lièvre avec son foie
1	perdrix avec son foie
1	oignon blanc
2	gousses d'ail
1	branche de romarin
2	branches de thym
1 c. à s.	de paprika doux
5 g	de cannelle
1	clou de girofle
10	grains de poivre
100 g	de pignons
400 g	de foie de porc
300 g	de lard gras
250 g	de saindoux
	huile d'olive
	gros sel
	sel, poivre

Préparation des gibiers

Dépouiller le lièvre. Le couper en morceaux de 5 cm selon les os. Réserver le foie.

Plumer la perdrix. La couper en huit morceaux, recouper les cuisses et les suprêmes en deux. Réserver le foie.

Éplucher l'oignon, le couper en fines lanières de 5 mm.

Chauffer de l'huile d'olive dans un sautoir avec les gousses d'ail claquées. Rissoler les morceaux de lièvre et de perdrix. Les décanter.

Mettre un lit d'oignons dans une cocotte. Saler et les faire suer pendant 5 minutes. Ajouter le lièvre et la perdrix rissolés, le thym, le romarin, le paprika, la cannelle, le clou de girofle, le poivre et les pignons. Couvrir. Enfourner à 150 °C pendant 2 h 30 jusqu'à ce que les chairs se séparent des os.

Laisser refroidir. Retirer tous les os. Réserver.

Préparation du morteruelo

Couper les foies de lièvre, de perdrix et 50 g de foie de porc en morceaux. Les mettre dans un mortier. Les piler avec une pointe de gros sel. Réserver

Tailler le reste du foie de porc en dés de 2 x 2 cm.

Dans une cocotte, verser 1 filet d'huile d'olive. Saisir les morceaux de foie de porc. Ajouter la préparation pilée et la compotée de gibiers. Cuire à feu doux en remuant pendant 5 minutes.

Finition et Présentation

Verser le morteruelo dans une terrine rectangulaire. Bien le tasser.
Faire fondre le saindoux. Le couler dessus. Réserver au frais pendant 24 heures en mettant un poids dessus.
Le servir, coupé en tranches, avec du pain grillé et de l'huile d'olive.

Pappardelle sulla lepre

Salmis de lièvre

pappardelle à la **farine de châtaigne**

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

La Toscane est une région de chasse. Le « Pappardelle sulla lepre » est un des grands classiques de sa cuisine. Nous avons préféré des pappardelle à la farine de châtaigne qui renforcent les saveurs automnales de ce plat.

Ingrédients

Lièvre

4	cuisses de lièvre
4	épaules de lièvre
1	feuille de laurier
3	baies de genièvre
5	grains de poivre noir
50 cl	de vin rouge
1	gousse d'ail
1	branche de thym
50 cl	de jus de lièvre (voir bases)
1	foie de lièvre
1	cœur de lièvre
2 cl	de vinaigre de Barolo

Garniture

6	cèpes bouchons

Pappardelle

350 g	de pâte à la châtaigne (voir bases)
15 g	de beurre
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

huile d'olive
fleur de sel,
poivre du moulin
poivre mignonnette

Préparation du lièvre

Enduire d'huile d'olive les cuisses et les épaules de lièvre. Les mettre dans un récipient avec le laurier, le genièvre, le poivre et 10 cl de vin. Bien les masser pour que la chair absorbe une partie du vin. Filmer le plat. Laisser mariner trois à quatre jours au frais. Remuer de temps en temps. Conserver le râble pour une autre recette.

Cuisson du lièvre

Assaisonner les cuisses et les épaules de fleur de sel. Dans une cocotte en fonte, chauffer un filet d'huile d'olive avec la gousse d'ail claquée et le thym. Saisir le lièvre en lui donnant une belle coloration régulière. Déglacer avec le reste du vin. Réduire de moitié.

Mouiller avec le jus de lièvre. Couvrir la cocotte. Enfourner à 160 °C pour 1 h 30 à 2 heures.

Préparation des pappardelle

Préparer la pâte (voir bases).

Étaler la pâte, la passer au laminoir sur 1 mm d'épaisseur. Tailler des bandes de 3 cm de largeur. Les étaler à plat sans qu'elles se touchent entre deux torchons.

Préparation de la garniture

Gratter les pieds des cèpes au couteau. Nettoyer les têtes, sans les séparer, au pinceau sous l'eau courante. Sécher ces champignons sur un linge. Les couper en deux dans le sens de la longueur.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Colorer les cèpes sur toutes leurs faces. Saler légèrement. Les cuire environ 7 minutes à feu moyen (selon leur grosseur). Les débarrasser sur une grille.

Préparation de la sauce

Hacher finement le foie et le cœur au couteau.

Décanter les cuisses et les épaules de lièvre. Les désosser, les réserver au chaud.

Ajouter les abats hachés dans le jus de cuisson. Cuire 30 minutes sur le bord du fourneau sans bouillir.

Finition et Présentation

Dans la cocotte de la sauce, ajouter le vinaigre Barolo. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Remettre les cuisses et les épaules désossées dans la cocotte et bien les enrober de sauce. Réserver au chaud.

Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Y plonger les pappardelle pendant 2 minutes. Les égoutter aussitôt.

Chauffer le beurre et le bouillon de volaille dans un sautoir. Y rouler les pappardelle.

Sur un côté des assiettes, dresser les pappardelle et trois demi-cèpes.

Sur l'autre coté, disposer une cuisse et une épaule, les napper de jus. Donner un tour de moulin à poivre. Servir bien chaud.

Urta Roteña

Loup à la façon de Rota

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix

L'urta, aussi appelé « sar royal » est un grand poisson qui vit dans les eaux du Sud de l'Espagne et près des côtes algériennes. Sa chair blanche est assez compacte. Dans l'« Urta roteña », le poisson est cuit au four avec oignon, citron, ail et tomate. Nous avons interprété cette recette en prenant du loup, plus facile d'emploi, et nous avons ajouté des poivrons.

Ingrédients

1	filet de loup de 600 g

Bouillon

1	tête de loup
1	oignon de 50 g
1	tranche de citron de 5 mm
1	gousse d'ail
2	branches de thym
5	grains de poivre noir
30 g	de beurre
10 cl	de vin blanc
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)

Garniture

4	oignons tiges
1	citron
1/2	poivron jaune
1/2	poivron rouge
1/2	poivron vert
5 cl	de vinaigre de Xérès
10 g	de sucre
4	gousses d'ail confit (voir bases)
4	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du loup

Retirer la peau du filet. La gratter, la rincer, la couper en quatre rectangles de 15 x 6 cm. Les réserver.

Tailler quatre pavés de 150 g environ en rectangles de 10 x 3 cm. Les réserver.

Préparation du bouillon

Enlever les yeux et les ouïes de la tête de loup. La couper en deux. Bien la rincer, la sécher. Peler et émincer l'oignon.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile et faire suer la tête de loup jusqu'à ce qu'elle soit blonde. L'égoutter.

Ajouter la tranche de citron, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et le beurre. Mélanger. Laisser compoter 10 minutes à feu doux. Ajouter la tête de loup. Déglacer en deux fois avec le vin blanc et le laisser presque entièrement réduire.

Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire à frémissements pendant 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Filtrer. Réserver.

Préparation de la garniture

Éplucher les oignons tiges. Couper le citron en tranches. Peler tous les poivrons au couteau économe, éliminer les graines et les filaments blancs.

Dans le poivron rouge, tailler quatre triangles de 3 cm de côté.

Dans le poivron vert, tailler quatre rectangles de 3 x 2 cm.

Dans le poivron jaune, tailler quatre rectangles de 6 x 1 cm.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Y disposer les oignons, le citron, les poivrons. Suer à feu doux pendant 5 minutes sans colorer les légumes.

Déglacer avec le vinaigre. Ajouter le sucre. Saler.

Mouiller à hauteur avec du bouillon réservé. Cuire à frémissements pendant 40 minutes en rajoutant un peu de bouillon jusqu'à ce que les légumes soient bien confits et le bouillon sirupeux.

Décanter les légumes, les réserver au chaud. Réserver le jus.

Préparation des peaux de loup

Dans un sautoir chaud et huilé, disposer les peaux de loup. Couvrir d'un papier sulfurisé et d'un poids pour bien les maintenir à plat. Cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et croustillantes. Les égoutter et les réserver au chaud sur un papier absorbant.

Cuisson du loup

Dans un sautoir, chauffer le reste du bouillon. Y pocher les pavés de loup pendant 6 à 8 minutes, à frémissements. Décanter les pavés. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans une casserole, rassembler les jus de cuisson des légumes et du loup. Réduire jusqu'à ce que la consistance soit légèrement sirupeuse. Émulsionner ce jus avec un filet d'huile d'olive. Rectifier son assaisonnement.

Réchauffer les pavés de loup et les légumes dans ce jus. Bien les glacer.

Sur un côté de chaque assiette, dresser une peau de loup et un pavé par-dessus. Ajouter un triangle de poivron rouge, un rectangle de poivron jaune et un morceau de peau de loup.

De l'autre côté de l'assiette, disposer un pétale de tomate confite, une tranche de citron, un oignon et un rectangle de poivron vert. Saucer de jus le milieu de l'assiette. Ajouter une gousse d'ail confit. Servir chaud.

Loup en filet piqué d'olives de Nice

tomates, zestes de **citron,** petites **câpres** et vieux **vinaigres**

Pour 4 personnes

Louis XV

Le loup de Méditerranée a un corps plus ramassé que son frère, le bar de l'Atlantique, ce qui donne des filets plus épais. Nous préférons toujours celui de ligne. Dans cette recette sont rassemblées certaines saveurs terriennes et marines méditerranéennes et plus particulièrement niçoises.

Ingrédients

Loup

1	loup de 4 kg environ
4	grosses olives de Nice
6	grains de poivre

Fumet de loup/tomate

	la tête du loup
6	échalotes
1 c. à s.	de grains de poivre noir
1 c. à s.	de grains de poivre long
1,5 kg	de peaux, graines et parures de tomate
2	bottes de marjolaine
	bouillon de volaille (voir bases)

Tomates

5	grosses tomates
1	citron de Menton
25 cl	de vinaigre balsamique
	vinaigre de Xérès
10 g	de petites câpres

Pommes de terre

1	grosse pomme de terre Mona Lisa
100 g	de beurre clarifié
	pâte d'olives de Nice A O C.
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du loup

Écailler et vider le loup. Réserver la tête. Le laver, retirer la peau et les chairs rouges du dos. Détailler quatre beaux pavés de 150 à 160 g. Les réserver dans un linge au frais. (Réserver le reste du loup pour une autre utilisation.)

Détailler les olives en trois copeaux. Avec la pointe du couteau, inciser chaque pavé. Glisser trois copeaux dans leur chair. Réserver au frais.

Préparation du fumet à la tomate

Tronçonner la tête en deux. Retirer les yeux, les ouïes et toutes les parties sanguinolentes. Bien la sécher.

Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles épaisses. Ecraser grossièrement les deux poivres. Laver les bottes de marjolaine. Réserver quelques feuilles.

Dans un rondeau, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer la tête de tous côtés, la retirer. Mettre les échalotes, les faire suer. Ajouter les poivres. Remettre la tête de loup. Ajouter les parures de tomate. Saler légèrement. Porter à ébullition, ajouter la marjolaine. Cuire à frémissements pendant 45 à 50 minutes. Si cela est nécessaire, ajouter du bouillon de volaille. Retirer du feu. Laisser infuser 20 minutes. Filtrer. Réserver.

Préparation des tomates

Monder les tomates. Les couper en quatre. Retirer l'intérieur. Les saler et les huiler au pinceau. Les disposer dans un sautoir. Glisser le sautoir au four à 150 °C. Les laisser sécher jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur eau. Les conserver telles quelles.

Préparation des pommes de terre

Brosser la pomme de terre. La détailler en tranches les plus fines possible à la machine à jambon.

Enduire légèrement une feuille de Silpat de beurre clarifié. Étaler les tranches de pomme de terre. Les beurrer très légèrement au pinceau. Placer une autre feuille de Silpat dessus. Cuire au four à 130 °C pendant 20 à 30 minutes. Les mettre à refroidir sur une grille. Les ranger sur un papier absorbant.

Cuisson du loup

Couper les grains de poivre en deux. Déposer trois demi-grains sur chaque pavé. Les enduire d'huile d'olive.

Dorer ces pavés à la poêle pendant 5 minutes environ. Les réserver dans un plat sabot en terre.

Les mouiller de fumet de loup/tomates (le réduire éventuellement avant). Glacer les pavés. Terminer la cuisson au four à 200 °C pendant 5 minutes en les arrosant de temps en temps.

Finition et Présentation

Prélever le zeste du citron, l'émincer finement. Réserver.

Réduire le vinaigre balsamique jusqu'à ce qu'il soit sirupeux, en prenant soin de ne pas le caraméliser.

Réduire le reste du fumet de loup à la tomate jusqu'à ce qu'il épaississe. Écumer régulièrement.

Mettre le sautoir des tomates sur un feu doux. Verser le vinaigre balsamique réduit. Ajouter un trait de vinaigre de Xérès et un trait d'huile d'olive. Arroser légèrement les tomates. Parsemer les zestes de citron, les câpres et les feuilles de marjolaine réservées.

Enduire les pommes de terre séchées de pâte d'olive. Les coller par deux.

Sur chaque assiette, dresser les tomates, la pointe vers l'intérieur et l'arrondi à l'extérieur, avec les zestes, les câpres et la marjolaine. Ajouter un trait de vinaigre balsamique réduit. Poser un pavé de loup par-dessus. Verser un cordon de suc de cuisson du loup autour. Disposer les tranches de pommes de terre aux olives dessus.

Loup de Méditerranée

poêlé aux **amandes** nouvelles,
oignons grelots et **raisins secs, blettes** de **Nice**

Pour 4 personnes

Louis XV

Si le loup, les blettes et les oignons sont disponibles toute l'année ou presque, il n'en est pas de même des amandes fraîches. Cette recette ne peut se réaliser que pendant leur saison : juin, juillet et août.

Ingrédients

1	LOUP DE 4 KG ENVIRON
10 G	DE BEURRE
1/2	CITRON

Sauce

150 G	DE LARD PAYSAN
1	CUISSE DE VOLAILLE
100 G	D'ÉCHALOTES
1	BRANCHE DE CÉLERI
1	TÊTE DE LOUP
1	GOUSSE D'AIL
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
6	GRAINS DE POIVRE LONG
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC
10 G	DE BEURRE
75 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 G	DE BEURRE

Amandes

2 KG	D'AMANDES FRAÎCHES
40 CL	DE LAIT

Blettes

1	PAQUET DE BLETTES
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
15 G	DE BEURRE

Oignons grelots

100 G	D'OIGNONS GRELOTS
3 G	DE SUCRE
5 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
5 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE
50 G	DE RAISINS SECS
1 C. À S.	DE CÂPRES
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du loup

Écailler et vider le loup. Réserver la tête. Le laver, retirer la peau et les chairs rouges du dos. Réserver la peau.

Détailler quatre beaux pavés de 150 à 160 g. Les réserver dans un linge au frais. (Réserver le reste du loup pour une autre utilisation.)

Préparation de la sauce

Retirer les ouïes et les yeux de la tête du loup. La laver soigneusement. La sécher.

Détailler le lard et la cuisse de volaille en quatre morceaux. Éplucher et couper les échalotes en grosses rouelles. Éplucher la branche de céleri, la tailler en morceaux.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire revenir la tête du loup de tous côtés. La décanter.

Dans le même sautoir, suer le lard et la volaille jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Ajouter les échalotes, le céleri, la gousse d'ail claquée, les deux poivres, le fenouil sec et le beurre. Laisser suer doucement jusqu'à ce qu'ils soient bien compotés.

Poser la tête de loup sur la garniture. Mouiller avec le bouillon de volaille.

Cuire à feu doux pendant 45 minutes. Passer la sauce au chinois fin. Réserver au chaud.

Préparation des amandes

Décortiquer les amandes. En réserver vingt.

Mettre les autres amandes dans une casserole. Verser le lait. Cuire doucement pendant 20 minutes.

Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Réserver au chaud dans un récipient filmé.

Préparation des blettes

Éplucher les blettes. Réserver les verts pour une autre utilisation.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive avec 10 g de beurre. Suer les côtes de blettes pendant 5 minutes. Mouiller avec le bouillon de volaille en plusieurs fois. Saler et poivrer. Cuire les blettes à couvert jusqu'à ce qu'elles soient très fondantes. Réserver.

Préparation des oignons grelots

Éplucher les oignons grelots. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Colorer légèrement les oignons. Ajouter le sucre.

Les déglacer au vinaigre de Xérès et au vinaigre balsamique. Ajouter sel et poivre. Les cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien glacés et fondants.

Mettre à tremper les raisins secs.

Préparation des peaux de loup

Rincer, sécher la peau du loup. Tailler quatre carrés de 3 x 3 cm.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y déposer les carrés de peau bien à plat. Poser par dessus un papier sulfurisé et un poids. Cuire 10 minutes à feu doux jusqu'à ce que les peaux soient bien croustillantes. Réserver.

Cuisson du loup

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le beurre. Cuire les pavés en les arrosant de beurre moussant pendant 8 à 10 minutes (selon leur épaisseur).

Finition et Présentation

Tailler une partie des côtes de blettes en rectangles de 10 x 3 cm et l'autre partie en carrés de 1 x 1 cm.

Verser deux pochons de sauce dans une casserole, ajouter le reste du beurre (5 g). Y réchauffer les rectangles de blettes. Bien les glacer.

Verser le reste de la sauce dans une casserole, ajouter le beurre. Réduire jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'un jus de viande. Poivrer. Réserver.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter les amandes fraîches réservées. Les colorer très légèrement.

Égoutter les raisins et les câpres. Les mettre dans une petite casserole avec les oignons et les rectangles de blettes. Ajouter une pincée de sucre. Mélanger délicatement. Déglacer avec les deux vinaigres.

Dresser les côtes de blettes au fond de chaque assiette. Disposer le pavé de loup dessus. Etaler une cuillerée de purée d'amandes. Ajouter la garniture d'oignons et la sauce réduite. Répartir les amandes.

Pavé de loup

aux **artichauts épineux** de San Remo

Pour 4 personnes

Louis XV

Issu du chardon, l'artichaut fut cultivé au XIIIe siècle en Andalousie alors musulmane. De là, il gagna la Sicile puis toute l'Italie. Il est arrivé en France dans les malles de Catherine de Médicis qui en raffolait. Le goût des artichauts épineux de la province d'Imperia est resté au plus proche de celui du chardon, c'est pourquoi nous les aimons. Nous les choisissons avec de beaux pieds bien droits et gros, qu'il ne faut surtout pas jeter mais cuisiner autrement, une fois épluchés.

Ingrédients

Loup

1	LOUP DE 4 KG ENVIRON

Jus

2	ÉCHALOTES
1	ARTICHAUT ÉPINEUX MOYEN
50 G	DE POITRINE DE LARD PAYSAN
1/2	CUISSE DE VOLAILLE
40 G	DE BEURRE
10 CL	DE VIN BLANC
30 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10	GRAINS DE CORIANDRE
10	GRAINS DE POIVRE

Artichauts fondants

6	ARTICHAUTS ÉPINEUX MOYENS
1/2	CITRON
5 CL	DE VIN BLANC
30 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Artichauts marinés

4	PETITS ARTICHAUTS ÉPINEUX
5 CL	DE VINAIGRE CRISTAL BLANC
3 1/2	CITRONS

Artichauts frits

2	ARTICHAUTS ÉPINEUX MOYENS

Basilic frit

1/2	BOTTE DE BASILIC
	HUILE D'ARACHIDE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du loup

Écailler et vider le loup. Réserver la tête. Le laver, retirer la peau et les chairs rouges du dos. Détailler quatre beaux pavés de 150 à 160 g. Les réserver dans un linge au frais. (Réserver le reste du loup pour une autre préparation.)

Nettoyer la tête du loup. Retirer les ouïes et les yeux. Bien la laver. La sécher. La couper en deux.

Préparation des artichauts

Tourner tous les artichauts. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Préparation du jus

Éplucher et couper les échalotes en rouelles. Couper l'artichaut en quatre.

Tailler la poitrine en lardons de 3 x 3 cm. Couper la cuisse de volaille en dés.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Y faire dorer la tête du loup de tous côtés. La retirer.

Mettre les lardons et les dés de cuisse dans la cocotte. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Ajouter la tête de loup, les échalotes, l'artichaut et 10 g de beurre. Suer 5 minutes.

Déglacer au vin blanc. Réduire à sec. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille.

Enfermer les grains de coriandre et de poivre dans une mousseline. Les mettre dans la cocotte. Saler légèrement. Cuire à frémissements pendant 45 minutes.

Décanter et filtrer la préparation. Récupérer l'artichaut. Le mixer avec le jus obtenu. Passer au chinois : le jus doit être liquide.

Cuisson des artichauts fondants

Égoutter, sécher les artichauts, les couper en deux, les débarrasser de leur foin.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Suer les artichauts pendant 2 à 3 minutes. Déglacer avec le jus de citron et le vin blanc. Mouiller progressivement avec le bouillon de volaille. Cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient glacés et fondants. Réserver au chaud.

Cuisson des artichauts marinés

Égoutter les quatre petits artichauts. Les sécher et les couper en deux. Les pocher dans de l'eau vinaigrée pendant 10 minutes environ, à frémissements (ils doivent rester un peu croquants).

Les égoutter. Les mettre dans un plat. Ajouter de l'huile d'olive et les jus des citrons.

Cuisson du loup

Saler les pavés de loup. Dans un sautoir huilé, les colorer sur toutes leurs faces pendant 4 minutes environ. Poivrer. Les déposer dans un plat à sabot. Les mouiller avec trois pochons de jus. Terminer leur cuisson au four à 220 °C pendant 5 à 6 minutes en les arrosant souvent.

Cuisson des artichauts frits

Égoutter les deux artichauts violets, les sécher. Les couper en deux. Tailler chaque moitié à la mandoline en copeaux de 1 mm.

Les frire à 140 °C dans de l'huile d'arachide. Les égoutter, les réserver sur un papier absorbant. Les assaisonner.

Finition et Présentation

Laver, sécher, effeuiller le basilic. Le frire dans l'huile d'arachide à 140 °C. L'égoutter sur un papier absorbant. L'assaisonner.

Verser le jus restant dans une casserole. Ajouter un filet d'huile d'olive. Réduire jusqu'à ce que sa consistance soit bien sirupeuse. Ajouter 30 g de beurre, bien mélanger.

Retirer les artichauts marinés de leur huile. Les égoutter sur un papier absorbant.

Dresser un pavé de loup dans chaque assiette. Ajouter dessus les fritures d'artichaut et de basilic. Disposer autour les artichauts marinés et les artichauts fondants. Saucer d'un cordon de jus.

Pavé de loup de Méditerranée

en **fine croûte** de **semoule, cèpes** en **marmelade** et **poêlés**

Pour 4 personnes

Louis XV

Plat de fin d'été, quand le soleil se fait plus doux et que les premiers cèpes apparaissent. Le croquant de la semoule de maïs excite les papilles, relève la finesse de la chair du loup tandis que jus et cèpes le parfument avec une certaine vigueur.

Ingrédients

Loup

1	loup de ligne de 3 kg
150 g	de semoule de maïs fine
20 g	de beurre

Jus

150 g	d'échalotes
50 g	de morceaux de cèpes
60 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
5 g	de poivre noir

Cèpes

600 g	de cèpes moyens de 6/8 cm de diamètre
10 cl	de jus de veau (voir bases)
2 cl	de vinaigre de Barolo

Garniture

1	romaine
	fleur de sel
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du loup

Ébarber, écailler, vider le loup. Sectionner la tête et la queue.

Retirer les ouïes et les yeux de la tête. La mettre avec la queue à dégorger dans de l'eau froide.

Lever les filets. Retirer les arêtes. Ôter la peau. Détailler quatre pavés de 180 g. Réserver au froid. (Réserver le reste du loup pour une autre utilisation.)

Préparation du jus

Éplucher, émincer finement les échalotes. Nettoyer les cèpes. Chauffer le bouillon de volaille.

Dans une cocotte huilée, colorer la tête du loup, la décanter. Mettre les échalotes, les faire suer sans les colorer. Ajouter le poivre noir, les morceaux de cèpes. Verser le bouillon de volaille bouillant. Ajouter la tête et la queue du loup. Cuire à feu doux pendant environ 40 minutes jusqu'à ce que le jus soit réduit à 20 cl. Le filtrer. Réserver au chaud.

Préparation des cèpes

Éplucher les pieds des cèpes, brosser les têtes, les essuyer avec un linge humide.

Tailler douze tranches de 5 mm d'épaisseur. Réserver.

Couper les autres cèpes en deux dans le sens de la longueur. Les réserver.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive, colorer rapidement les tranches de cèpes des deux côtés. Dégraisser le sautoir. Mouiller avec le jus de veau. Laisser les cèpes compoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Verser le vinaigre de Barolo, assaisonner de sel et de poivre du moulin. Réserver au chaud.

Dans un sautoir huilé, rôtir les demi-cèpes réservés pendant 6 à 7 minutes. Réserver au chaud.

Préparation de la romaine

Laver, sécher la romaine. Trier seize feuilles. Les détailler en demi-cercles de 3 cm en gardant une partie des côtes. Réserver.

Cuisson du loup

Assaisonner les pavés de loup de fleur de sel. Paner le dos de semoule de maïs. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Poêler les loups sur la face panée pendant 8 minutes à feu doux en prenant soin de ne pas brûler la panure. Ajouter le beurre. Retourner délicatement les pavés. Terminer leur cuisson dans le beurre moussant.

Finition et Présentation

Dans un poêlon huilé, faire revenir les demi-cercles de romaine pendant 30 secondes. Les égoutter.

Dresser un pavé de loup dans chaque assiette. Disposer la marmelade de cèpes à côté. Sur l'autre côté des assiettes, intercaler les tranches de cèpes et de romaine poêlées. Ajouter un cordon de jus.

M

Polenta gratinée

Pour 4 personnes

Italie

Apporté en Europe par les Conquistadores, le maïs fut planté en 1494 dans la province de Séville. Il s'imposa en Espagne et au Portugal, puis en Italie, vers 1530 et 1540. Il y sera, pendant plusieurs siècles, un aliment de base avec la polenta. Voici la nôtre.

Ingrédients

1 L	d'eau
50 g	de beurre
5 g	de sel
250 g	de semoule de maïs
70 g	de parmesan râpé
5 cl	d'huile d'olive
100 g	de mascarpone
	poivre

Préparation de la polenta

Dans une cocotte de fonte, verser l'eau et un filet d'huile d'olive. Ajouter le beurre et le sel. Porter à ébullition.

Lorsque l'eau bout, retirer la cocotte du feu. Verser la semoule de maïs en pluie, en remuant énergiquement à l'aide d'un fouet.

Remettre la cocotte sur le feu vif. Faire bouillir la polenta pendant 2 minutes, tout en continuant à bien la remuer. La cuire à couvert pendant 45 minutes sur le bord de la plaque du fourneau.

La laisser dans un endroit chaud, sans la cuire, pendant encore 15 minutes.

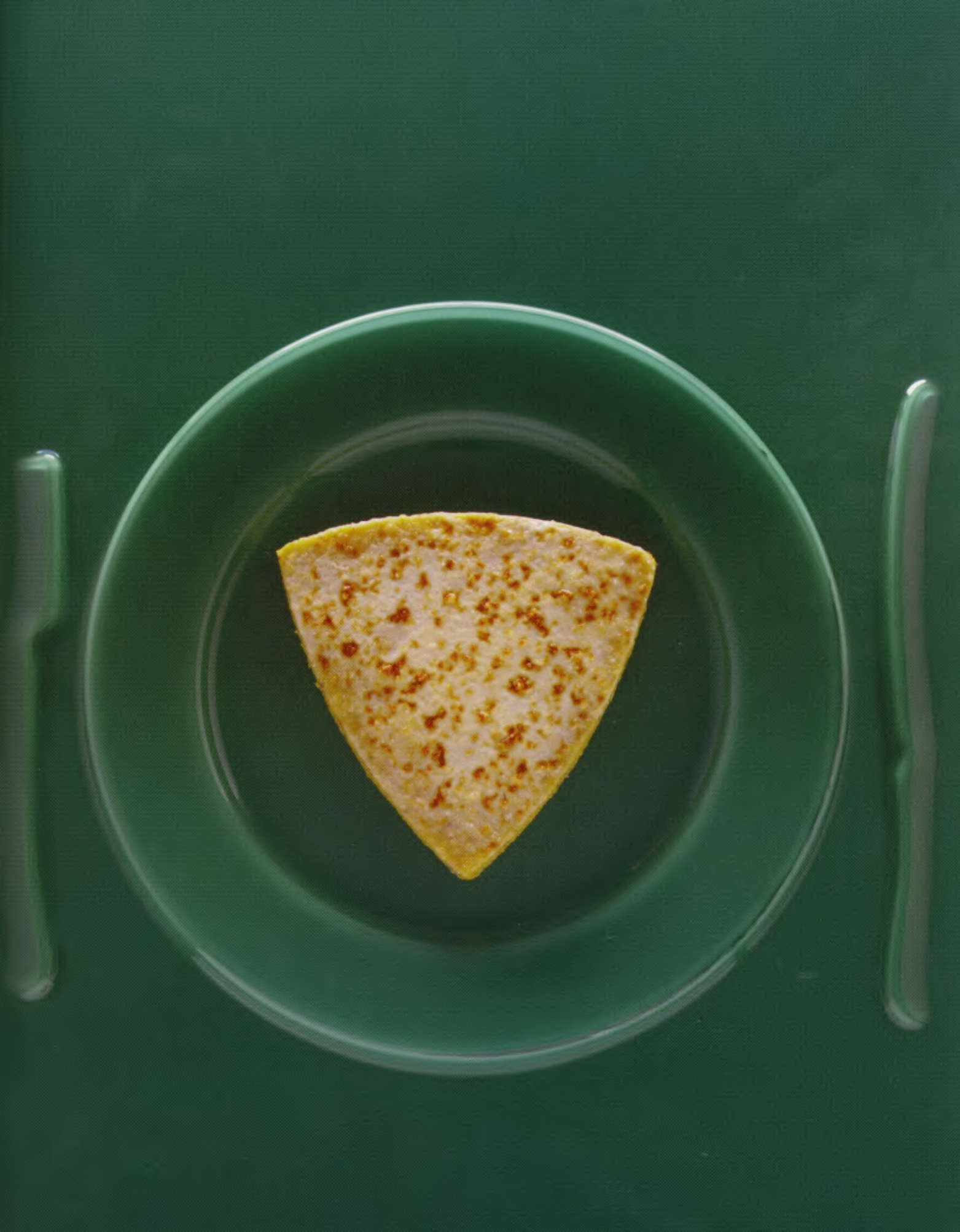
La cuisson terminée, incorporer 50 g de parmesan râpé et 5 cl d'huile d'olive. Retravailler la polenta. Vérifier l'assaisonnement.

Badigeonner une plaque d'huile d'olive au pinceau. Verser la polenta sur la plaque. L'étaler régulièrement avec une spatule en inox sur 1 cm d'épaisseur entre deux règles en bois. Filmer. Passer un rouleau pour bien l'étaler. Refroidir. Réserver au frais.

Finition et *Présentation*

Avec un emporte-pièce, détailler la polenta en formes. Les tartiner d'une fine couche de mascarpone. Saupoudrer 20 g de parmesan.

Gratiner à la salamandre, en donnant une jolie couleur blonde.



Escabeche de estorninos

Escabèche de maquereaux

Pour 4 personnes

maquereau 442

Espagne / Valence Murcia

Nombreuses sont les escabèches sur le pourtour de la Méditerranée. Nous avons conservé les ingrédients de cette « Escabeche de estorninos », préservé l'originalité de l'orange, mais nous l'avons interprétée.

Ingrédients

4	GROS MAQUEREAUX
2	PETITS FENOUILS SAUVAGES
20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE
2	FEUILLES DE LAURIER
4	GOUSSES D'AIL CONFIT (VOIR BASES)
5	FILAMENTS DE SAFRAN
2	BRANCHES DE THYM
1	PINCÉE DE FENOUIL EN POUDRE
4 CL	DE VINAIGRE
2	ORANGES
1	CITRON
1	PINCÉE DE SUCRE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des maquereaux

Ébarber, vider les maquereaux. Couper les têtes. Lever les filets, bien les sécher.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Frire les filets pendant 4 minutes. Réserver.

Préparation de l'escabèche

Nettoyer les petits fenouils sauvages. Les couper en deux.

Verser le bouillon de volaille dans une casserole. Ajouter le laurier, l'ail confit, le safran, le thym, le fenouil en poudre, le vinaigre et le jus d'une orange. Porter à ébullition. Cuire à frémissements pendant 15 minutes.

Réserver 10 cl de ce bouillon. Verser le reste sur les maquereaux : ils doivent être bien recouverts. Ajouter les demi-fenouils sauvages.

Préparation des zestes

Tailler le zeste d'une orange et celui du citron en carrés de 8 x 8 mm.

Filtrer le bouillon réservé. Le verser dans une casserole. Ajouter le jus d'une orange, une pincée de sucre et une autre de sel et les carrés de zestes. Les confire à feu doux pendant 25 minutes environ jusqu'à ce que le jus soit bien réduit et sirupeux : il doit en rester quatre cuillerées environ.

Finition et Présentation

Égoutter les filets de maquereaux. En dresser deux dans chaque assiette. Disposer les fenouils sauvages. Parsemer les zestes confits. Saucer avec un cordon de jus réduit.

Caballas asadas con piriñaca

Maquereaux grillés avec piriñaca

Pour 4 personnes

maquereau 444

Espagne / Cadix et Huelva

La « piriñaca » est une des salades que l'on peut trouver comme tapa dans la plupart des comptoirs et dont il existe nombre de variations dans toute l'Andalousie.

Parce qu'elle est simple, authentique, nous n'avons presque pas modifié cette recette. Nous nous sommes contentés d'apporter plus de légumes dans la

Ingrédients

Piriñaca

3	TOMATES
12	OIGNONS GRELOTS
1	OIGNON ROUGE
2	POIVRONS VERTS
1	POIVRON JAUNE
1	POIVRON ROUGE
2 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS

Maquereaux

4	MAQUEREAUX
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL, POIVRE

Préparation des maquereaux

Ébarber, vider les maquereaux. Bien les sécher.

Préparation de la piriñaca

Monder, épépiner les tomates. Couper la chair en lanières de 5 mm d'épaisseur.

Éplucher les oignons grelots, les couper en deux.

Éplucher l'oignon rouge, l'émincer finement.

Brûler les poivrons. Les éplucher, éliminer les graines. Couper les poivrons verts en carrés de 2 x 2 cm, le jaune et le rouge en triangles de 3 x 3 cm.

Rassembler tous ces légumes dans un cul-de-poule. Assaisonner avec 2 cl d'huile d'olive et le vinaigre de Xérès, saler légèrement. Mélanger délicatement.

Finition et *Présentation*

Saler les poissons, les badigeonner d'huile. Les griller 3 à 4 minutes de chaque côté.

Dresser un maquereau dans chaque assiette. Ajouter la piriñaca autour. Donner un bon tour de moulin à poivre et verser un cordon de marinade. Parsemer quelques grains de fleur de sel.

Pâté de merles

Pour 1 terrine de 20 cm (de long)

Corse

Oiseau passereau devenu emblématique de la cuisine corse, le merle ne peut plus être commercialisé. Mais il continue à être préparé en famille. Les Corses ont réinterprété une préparation de pâté autrefois très répandue partout en France à partir du Moyen Âge. Nous avons revu cette recette en l'affinant, en la perfectionnant et en nous servant de grives.

Ingrédients

« Merles »

6	grives
2	baies de genièvre
5 cl	d'eau-de-vie

Farce

200 g	de lard gras
200 g	d'échine de porc
200 g	de foies de volaille
1	gousse d'ail
1	feuille de laurier
1	branche de thym
3	baies de genièvre
2 cl	de cognac
20 cl	de vin rouge

Autres ingrédients du pâté

200 g	d' échine de porc
200 g	de sous-noix de veau
50 g	de panzetta
100 g	de lard de Colonnata
50 g	de truffe

Marmelade d'oignon

2	oignons blancs de 50 g
1	baie de genièvre
10 cl	de vin rouge
2 cl	de jus de pigeon (voir bases)

Pâté

2	baies de genièvre
1 kg	de barde
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des grives

Plumer, nettoyer et flamber les oiseaux. Ôter les têtes et les pattes. Les désosser entièrement. Nettoyer les foies, les cœurs et les gésiers. Réserver ces abats.

Passer les intestins au tamis. Réserver.

Mettre les baies de genièvre dans un plat avec l'eau-de-vie. Saler, poivrer les poitrines des grives et les rouler dedans. Laisser mariner au frais pendant 1 heure. Désosser les cuisses et les réserver.

Préparation de la farce

Tailler le lard gras en petits morceaux, l'échine de porc en dés de 1 x 1 cm.

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faire sauter les foies de volaille pendant 1 minute. Saler et réserver.

Dans un sautoir, faire fondre le lard gras à feu doux avec la gousse d'ail claquée, le laurier, le thym et les baies de genièvre. Ajouter l'échine de porc. Faire revenir le tout pendant 5 à 6 minutes sans le colorer. Éponger l'excès de gras. Déglacer avec le cognac, réduire à sec. Mouiller avec le vin, réduire de nouveau à sec. Débarrasser dans un plat, refroidir aussitôt. Hacher finement cette farce.

Préparation des autres ingrédients du pâté

Hacher finement l'échine de porc, la sous-noix de veau et les cuisses de grives. Mélanger ces chairs, les réserver.

Tailler la panzetta et le lard de Colonnata en bandes de 10 x 1 cm. Couper la truffe en bâtonnets de 0,5 x 2 cm. Réserver au frais.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Y saisir les abats réservés pendant 2 minutes environ. Les égoutter, les refroidir et les hacher finement.

Préparation de la marmelade d'oignon

Éplucher et émincer grossièrement les oignons. Les faire suer dans un sautoir huilé pendant 3 minutes. Ajouter une pincée de sel, la baie de genièvre coupée en deux. Mouiller avec le vin en trois fois en réduisant entre chaque ajout. Cuire doucement jusqu'à ce que tout le vin soit évaporé et que les oignons soient fondants. Ajouter le jus de pigeon. Bien mélanger et lier. Réserver.

Préparation du pâté

Dans un saladier, rassembler les chairs hachées, les intestins et le genièvre de la marinade. Bien les mélanger.

Chemiser une terrine de barde. Tapisser le fond avec le quart de la farce puis disposer le quart des bâtonnets de truffe, des dés de lard de Colonnata, de panzetta, des abats hachés et toutes les poitrines marinées. Bien les ranger tout le long de la terrine.

Remettre un quart de farce, un quart de truffe, un quart de lard et un quart de panzetta. Renouveler l'opération deux fois.

Couvrir le pâté d'une barde puis d'une feuille d'aluminium.

Cuisson du pâté

Cuire le pâté au bain-marie au four à 170 °C pendant 1 heure. À la sortie du four, mettre la terrine dans un plat, laisser tiédir et refroidir 3 heures. Puis poser dessus une planchette de taille inférieure à la terrine. Déposer un poids de 1 kg dessus. Laisser refroidir ainsi. Réserver 12 heures au frais.

Finition et Présentation

Récupérer la gelée qui s'est formée sur la terrine. Détailler des dés de 1 x 1 cm.

Dans chaque assiette, dresser deux tranches en les faisant se chevaucher. Ajouter une cuillerée à soupe de marmelade d'oignon et une cuillerée à café de gelée sur les côtés. Parsemer quelques grains de fleur de sel, donner un bon tour de moulin à poivre. Accompagner de quelques tranches de pain toastées.

Nasello alla palermitana

Merlu à la mode de Palerme

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Aux siècles passés, le merlu séché était présent sur tous les marchés de l'Italie du Sud. Les Siciliens l'appellent Mbarluzzu, Milluzzu, Miruzzu, noms sans doute calqués sur l'espagnol Merluza ainsi que le terme calabrais Miruzzu. Autant d'appellations montrant l'importance dans les usages locaux de ce poisson. Le « Nasello alla palermitana » est cuit entier avec des anchois écrasés. Nous l'avons préféré en médaillons, sans pour autant modifier ingrédients et saveurs d'origine.

Ingrédients

Merlu

1	merlu (ou 1 colinot) de 1,2 à 1,3 kg
6	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
1/2	branche de romarin
	chapelure

Sauce et finition

2	citrons de Menton
20 g	de câpres au sel
2	branches de romarin
10 g	de beurre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du merlu

Écailler le merlu, lui couper la tête et le vider. Bien le sécher. Ficeler la partie ouverte pour maintenir le ventre. Tailler le poisson en douze tronçons de 2 cm d'épaisseur.

Hacher le romarin. Le mélanger avec un peu de chapelure.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les tronçons de merlu de chaque côté pendant 2 à 3 minutes : les garder rosés. Les débarrasser dans un plat.

Écraser trois filets d'anchois dans le sautoir (réserver les autres). Récupérer cette purée. Réserver le sautoir.

Enduire une face de chaque médaillon de purée d'anchois. Les paner très légèrement de chapelure au romarin. Réserver le reste de la purée.

Cuisson du merlu

Passer les médaillons à la salamandre pendant 3 à 4 minutes. Sonder la cuisson à l'aide d'une aiguille le long de la colonne du poisson, elle doit ressortir entre 48 et 50 °C.

Finition et Présentation

Peler les citrons à vif, prélever les suprêmes. Rincer les câpres. Effeuiller et concasser légèrement une demi-branche de romarin.

Dans le sautoir réservé, rassembler deux filets d'anchois réservés, le reste de purée d'anchois, les câpres et le beurre. Faire mousser l'ensemble. Ajouter la moitié des quartiers de citron et le romarin concassé.

Couper le dernier filet d'anchois en quatre.

Dresser trois médaillons au centre de chaque assiette. Verser la sauce autour.
Sur un des médaillons, ajouter un morceau de filet d'anchois, un suprême de citron et une câpre sur un autre, une branche de romarin sur le troisième.

Musillo in salsa agra

Merlu demi-sel au citron

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

Nous nous sommes inspirés d'une recette populaire napolitaine, « Musillo in salsa agra » à base de morue (« musillo » désignant en napolitain la partie la plus charnue de la morue). Nous l'avons élaborée avec du merlu et une garniture de cocos, de tomate et de citron confits.

Ingrédients

Merlu

4	pavés de merlu de 160 g
200 g	de gros sel gris
20 g	de sucre
10	grains de poivre noir
1	citron de Menton
1	branche de persil
20 cl	de soupe de poissons de roche (page 301)
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de beurre

Haricots cocos

300 g	de haricots cocos épluchés
1	feuille de sauge
1/2	brin de romarin
8	pétales de tomate confite (voir bases)
1	petit peperoncino

Citron confit

1	citron confit (page 260)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du merlu

Mettre les pavés de merlu dans le mélange sel gris et sucre pendant 30 minutes avec cinq grains de poivre noir.

Les sortir, les rincer à l'eau. Réserver au frais dans un torchon.

Préparation des haricots cocos

Mettre les cocos dans une casserole.
Les recouvrir largement d'eau froide.
Ajouter la sauge et le romarin. Porter à ébullition. Écumer. Les cuire à feu doux pendant 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient moelleux mais pas écrasés. Saler aux trois quarts de la cuisson. Les réserver dans leur jus à température ambiante.

Préparation du citron confit

Tailler dans le citron confit 4 rouelles de 5 mm d'épaisseur (réserver les parures). Les colorer à feu doux. Réserver.

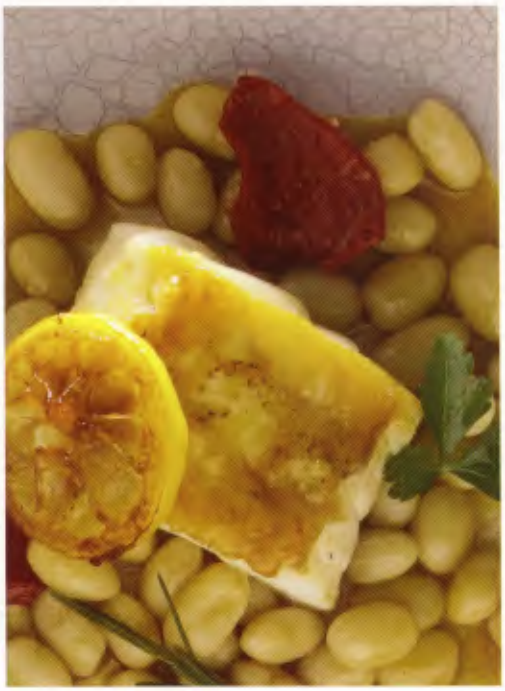
Cuisson du merlu

Dans un poêle antiadhésive, dorer toutes les faces des pavés de merlu. Les décanter dans un plat en terre. Déposer sur chaque pièce une tranche de 1 mm de citron de Menton. Presser le reste du fruit.

Laver, essorer, effeuiller le persil. Détacher les feuilles, conserver les queues.

Verser le quart de la soupe et le quart du bouillon de volaille dans le plat. Ajouter les parures de citron confit, les queues de persil, le reste des grains de poivre et 10 g de beurre.

Glisser le plat au four à 200 °C pendant 5 minutes en arrosant régulièrement. Remettre du bouillon et de la soupe si cela est nécessaire. Au terme de la cuisson les pavés de merlu doivent être glacés.



Finition et Présentation

Dans une sauteuse, verser le reste de la soupe et du beurre. Porter à ébullition pour obtenir un mélange onctueux. Ajouter les cocos égouttés, les pétales de tomate confite et les petites feuilles du persil.

Rectifier l'assaisonnement avec le peperoncino ciselé et un trait de jus de citron. Mélanger.

Dresser les cocos dans les assiettes. Ajouter le pavé de merlu par-dessus. Disposer une rouelle de citron confit. Arroser avec le jus du merlu restant dans le plat. Servir chaud.

Gaspacho des pêcheurs

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Il ne faut pas confondre le gaspacho d'Andalousie avec les gaspachos, ragoûts de chasse ou volaille, avec des miettes de pain azyme, très enracinés dans La Mancha et à Valence et dont la technique remonte à l'époque de l'Espagne musulmane. Vers le milieu du XX^e siècle, les restaurateurs de la côte méridionale de Valencia ont adapté ces gaspachos avec des produits marins. « Gaspachos marineros » est servi sur du pain azyme émietté dans les assiettes. Nous avons préféré les dissocier afin de préserver saveurs et texture.

Ingrédients

600 g	de mérou
12	gamberoni
5	tomates grappe
300 g	d'oignons blancs nouveaux
1/2	poivron rouge
1 l	de soupe de poissons de roche (page 301)
1/2	botte d'origan frais
4	morceaux de pain azyme
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du mérou et des gamberoni

Nettoyer le mérou. Le couper en dés de 3 x 3 cm. Réserver.

Décortiquer les gamberoni en gardant leur tête.

Préparation du gaspacho

Monder, épépiner les tomates. Tailler la chair en julienne. Éplucher les oignons. Les tailler en julienne de 0,5 x 3 cm. Brûler la peau du poivron, retirer les graines. Couper la chair en julienne de même format.

Mettre 50 cl de soupe de poissons de roche à chauffer doucement. La réduire de moitié.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Ajouter les juliennes de tomate, d'oignon et de poivron. Saler, poivrer. Les faire suer sans les colorer et à couvert pendant 5 minutes. Ajouter les tomates. Les cuire juste 1 minute. Les débarrasser dans un plat.

Dans le même sautoir, faire sauter les dés de mérou et les gamberoni pendant 2 minutes. Les débarrasser sur une grille.

Déglacer les sucs de cuisson avec la soupe de poissons réduite. Filtrer le jus et le réserver.

Remettre les légumes dans le sautoir. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement. Cuire 15 minutes. Effeuiller l'origan. Ajouter les pluches.

Dans un autre sautoir, verser le jus réservé. Ajouter le mérou et les gamberoni. Les glacer pendant 4 minutes environ.

Finition et Présentation

Chauffer le reste de la soupe de poissons de roche.

Répartir les légumes dans chaque assiette. Ajouter les dés de mérou et les gamberoni. Verser un peu de soupe de poissons chaude. Disposer un morceau de pain azyme.

Baccalà a filetti

Beignets de morue

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Plat typique de la cuisine romaine populaire. Héritage de la cuisine maigre imposée autrefois aux catholiques, la morue salée est de fait le poisson le plus présent dans les usages alimentaires des habitants du Latium. Nous avons respecté la recette originelle, en parfumant légèrement la pâte à beignet.

Ingrédients

600 g	de dos de morue
150 g	de farine
1	œuf
1/2	gousse d'ail
	piment
	huile de friture
	sel, poivre

Préparation de la morue

Dessaler la morue (voir bases).

Préparation de la pâte à beignet

Éplucher et hacher finement l'ail.

Dans un saladier, rassembler la farine, l'œuf, l'ail et une pincée de sel. Verser doucement 22,5 à 25 cl d'eau froide et mélanger au fouet.

Passer la pâte au chinois afin d'éliminer l'ail. La laisser reposer pendant 2 heures au minimum. Elle doit être liquide mais onctueuse.

Finition et *Présentation*

Chauffer la friture à 180 °C.

Égoutter la morue. La tailler en morceaux rectangulaires de 1 cm d'épaisseur.

Les saupoudrer légèrement de piment.

Piquer chaque morceau sur une fourchette. Le tremper dans la pâte. Tapoter sur le rebord du saladier pour en enlever l'excès. Le plonger dans la friture.

Lorsque les beignets sont dorés, les retirer et les déposer sur un papier absorbant.

Les dresser dans les assiettes. Servir chaud.

Ces beignets peuvent s'accompagner d'un pistou de palourdes servi à part *(page 522).*

Brandade de morue

Pour 4 personnes

France / Languedoc

« Brandade » est dérivée du provençal « brandar » : remuer. Des références à la brandade à Marseille sont répertoriées dès la seconde moitié du XVIIIe siècle. Elle est identifiée comme spécialité languedocienne dans les premières années du XIXe siècle. Sa commercialisation dans les rues de Nîmes date du milieu de ce siècle. Nous nous sommes inspirés de la recette donnée par Grimod de la Reynière (1805 - *Almanach des gourmets*).

Ingrédients

Brandade

1 kg	de morue
40 cl	de lait
2	gousses d'ail
45 cl	d'huile d'olive
	sel, poivre blanc

Toasts

	pain de campagne
1	gousse d'ail
	huile d'olive

Dessalage de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

Préparation de la morue

Égoutter la morue, la tailler en pavés de 5 cm environ. Les mettre dans une casserole. Verser le lait. Ajouter les gousses d'ail claquées. Pocher pendant 15 minutes environ.

Les égoutter et les effeuiller dans une sauteuse. Éliminer soigneusement toutes les arêtes et la peau. Écraser la morue avec une cuillère en bois.

Préparation de la brandade

Filtrer le lait. Le verser dans une casserole et le faire tiédir. Dans une autre casserole, verser l'huile d'olive et la faire tiédir également.

Incorporer par petites quantités le lait et l'huile en remuant constamment afin de monter la brandade. Poivrer. Réserver au bain-marie.

Finition et Présentation

Couper huit tranches de pain de campagne de 2 mm d'épaisseur. Les frotter d'ail. Les badigeonner légèrement à l'huile d'olive. Les placer sur une feuille de Silpat entre deux plaques. Glisser au four à 170 °C pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tranches soient légèrement dorées et croquantes.

Avec deux cuillères, façonner une grosse quenelle de brandade. La déposer au centre de l'assiette. Planter les toasts.

Grand aïoli

Pour 4 personnes

France / Provence

Morard a écrit dans ses *Secrets de la cuisine dévoilée* (1896) : « L'Aïoli, proprement dit est un plat de résistance ; ce n'est pas la sauce, mais son complètement, qui amène sur le fourneau une partie de la batterie de cuisine : morue, pommes de terre, escargots, haricots verts ou blancs, carottes, le tout cuit séparément et tenu au chaud ». Aujourd'hui, on a l'habitude de qualifier le plat de « grand aïoli » ou « aïoli garni » afin d'éviter toute confusion possible avec la seule sauce.

Ingrédients

Morue

500 g	de morue
1/2 l	de lait

Bulots

30	bulots ou escargots de mer
	gros sel gris
1	feuille de laurier
1	branche de thym
8	grains de poivre noir

Légumes

12	pommes de terre belle de Fontenay
200 g	de haricots verts fins
6	grosses carottes fanes
6	petites courgettes violon
6	artichauts violets
1	citron
1	brocoletti
20 cl	de vin blanc
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)

Garniture

6	œufs
50 cl	d'aïoli (voir condiments)
	huile d'olive
	gros sel, sel, poivre

Préparation de la morue

Dessaler la morue (voir bases).

La détailler en six pavés.

Faire tiédir le lait. Y pocher la morue sans que le lait bout, pendant 5 à 6 minutes. L'égoutter. La réserver au tiède. Réserver également le lait au tiède.

Préparation des bulots

Mettre les bulots dans une casserole. Les recouvrir d'eau froide. Ajouter une poignée de gros sel gris, le laurier, le thym, le poivre noir. Les cuire à petits frémissements pendant une quinzaine de minutes. Vérifier la tendreté en cours de cuisson. Les égoutter. Réserver dans un plat au tiède.

Préparation des légumes

Éplucher les pommes de terre. Équeuter, laver les haricots verts.

Éplucher, laver, tourner les carottes et les courgettes en les gardant entières.

Tourner les artichauts. Éliminer le foin tout en les laissant entiers. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Tailler le brocoletti en sommités de taille identique. Les laver.

Cuisson des légumes

Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Vérifier la cuisson à la pointe du couteau.

Cuire les haricots verts 7 minutes dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter. Les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée. Réserver.

Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Y plonger les sommités de brocoletti. Vérifier la cuisson à la pointe du couteau. Lorsqu'elles sont fondantes, les retirer délicatement avec une écumoire. Les refroidir aussitôt dans de l'eau glacée.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les carottes. Saler. Bien les enrober dans l'huile chaude pendant 2 minutes. Mouiller en plusieurs fois avec 20 cl de bouillon de volaille. Couvrir. Cuire à petit feu. Vérifier la cuisson à la pointe du couteau. Remouiller si nécessaire jusqu'à la fin de leur cuisson.

Cuire de même les courgettes violon.

Chauffer un petit sautoir avec de l'huile d'olive. Y mettre les artichauts. Bien les enrober d'huile. Verser le vin blanc. Réduire de moitié. Mouiller en plusieurs fois avec du bouillon de volaille. Couvrir. Cuire à petit feu. Vérifier la cuisson avec la pointe du couteau.

Cuisson des œufs durs

Cuire les œufs pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante.

Les refroidir aussitôt. Les écaler.

Préparation de l'aioli

Voir condiments.

Finition et Présentation

Réchauffer le lait réservé. Y plonger les pavés de morue pendant 2 minutes. Les égoutter.

Réchauffer les légumes à la vapeur. Les répartir dans les assiettes. Ajouter les bulots et un œuf dur. Déposer un pavé de morue à côté. Ajouter une petite cuillerée d'aïoli. Servir le reste dans un petit bol à part.

Dresser harmonieusement les légumes dans un plat, les pavés de morue, les escargots, les œufs durs dans d'autres plats.

Servir avec du pain de campagne.

Baccalà alla verbicarese

Morue à la calabraise

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

La « Baccalà alla verbicarese » est une spécialité de Verbicaro, gros bourg de la province de Cosenza, situé à quelques dizaines de kilomètres de la côte occidentale à la limite nord de la région. Nous avons respecté les ingrédients de cette recette mais nous l'avons cuite de façon différente, pour plus de saveurs et d'esthétique.

Ingrédients

800 g	de morue
3	poivrons secs
400 g	de pommes de terre
8 cl	d'huile d'olive
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	sel

Dessalage de la morue

Voir bases.

Préparation de la morue à la calabraise

Égoutter la morue. La couper en morceaux de 10 x 3 cm. Retirer soigneusement les arêtes et la peau.

Laver les poivrons séchés. Éliminer les graines. Couper deux poivrons en lanières, mixer l'autre.

Éplucher les pommes de terre. Les laver, les sécher. Les tourner en forme de gousse d'ail.

Dans une grande cocotte, verser deux cuillerées d'huile d'olive. À froid, ranger les pommes de terre et les poivrons séchés. Arroser le tout avec l'huile restante. Mouiller à hauteur de bouillon de volaille. Saler légèrement.

Couvrir la cocotte. Cuire à feu doux pendant 30 minutes. Ajouter la morue. Cuire encore 10 minutes en arrosant souvent de façon à bien glacer morue et pommes de terre.

Finition et Présentation

Dresser harmonieusement la morue et les pommes de terre en les mêlant.

Bacalla a la llauna

Morue à la llauna

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Une des manières les plus simples de préparer la morue est celle appelée à la llauna (une *llauna* est une plaque de four). C'est ainsi que l'on a commencé de la servir dans les auberges de la capitale catalane au XVIIIe siècle. Elle est souvent accompagnée de cocos. Nous avons respecté l'esprit de la « Bacalla a la llauna » mais sans la cuire au four et en travaillant différemment les haricots.

Ingrédients

Morue

700 g	de morue

Haricots cocos

400 g	de haricots cocos
1	branche de romarin
1	branche de sauge
5	gousses d'ail
1/3	de botte de persil
1 c. à s.	de paprika doux
20 g	de beurre
	vinaigre de Barolo
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

La parer, la désarêter. Tailler quatre pavés de 160 g.

Préparation des haricots cocos

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide.

Les égoutter. Les mettre dans un faitout avec deux fois leur volume d'eau, ajouter le romarin et la sauge. Cuire pendant 45 minutes à 1 heure. Saler aux trois quarts de la cuisson. Les réserver dans leur bouillon de cuisson.

Éplucher, dégermer les gousses d'ail, les tailler en fines lamelles. Laver, essorer, effeuiller et hacher le persil. Piler ail et persil avec le paprika. Réserver.

Préparation de la purée de haricots

Égoutter les haricots. En mixer la moitié (réserver l'autre) avec un peu de jus de cuisson de façon à obtenir une purée lisse et onctueuse. Ajouter 5 cl d'huile d'olive. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

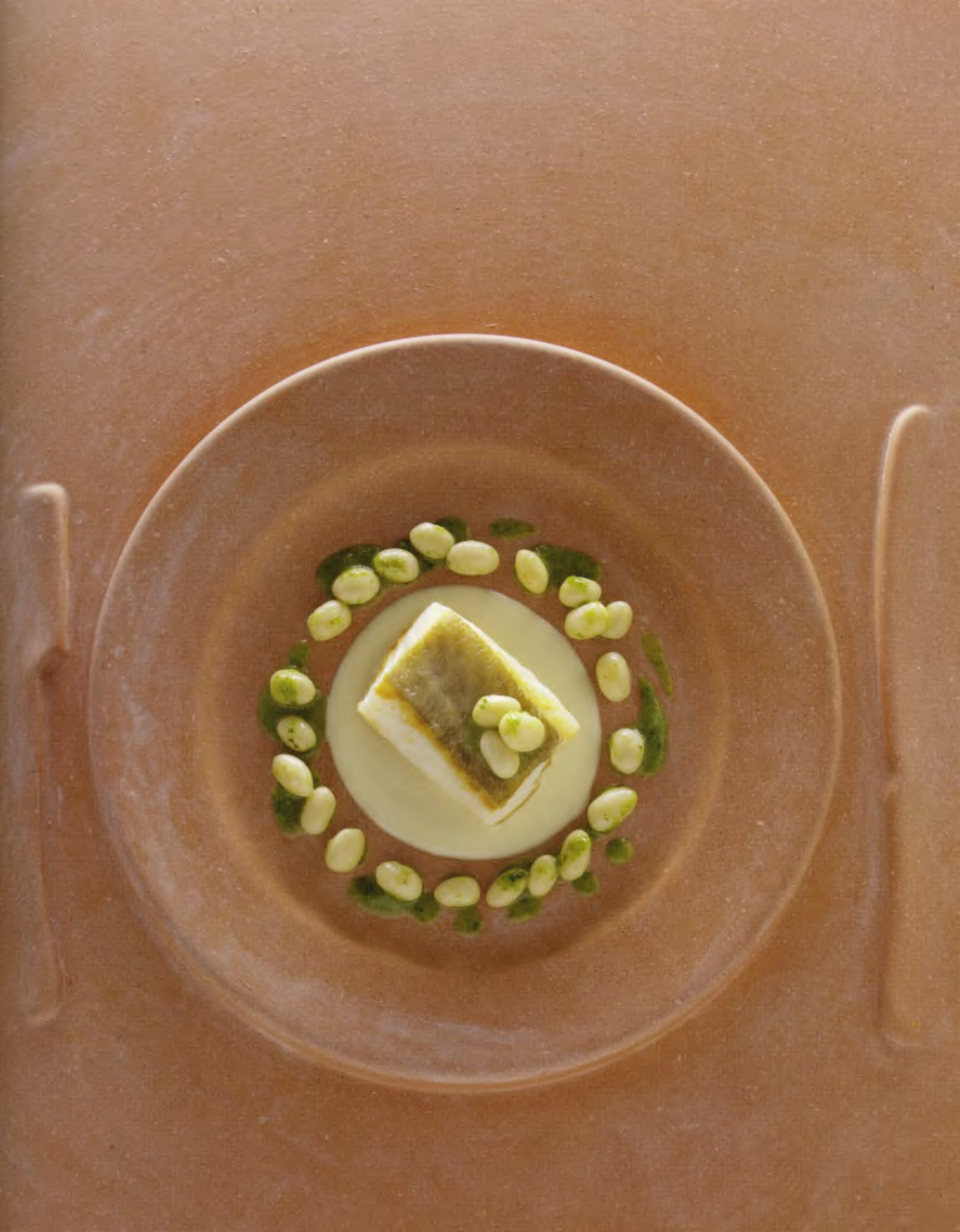
Cuisson de la morue

Égoutter les pavés de morue. Les cuire à la plancha avec un trait d'huile d'olive pendant 10 minutes de chaque côté. Les réserver sur une plaque chaude.

Finition et Présentation

Dans un sautoir, verser 20 cl de bouillon de cuisson des haricots. Ajouter le beurre. Réduire de moitié. Ajouter les haricots réservés. Bien les glacer. Ajouter le hachis pilé d'ail et de persil. Mélanger.

Dresser la purée de cocos en rond au fond des assiettes. Ajouter un trait de vinaigre de Barolo. Poser un pavé de morue dessus. Répartir les cocos autour. Ajouter la sauce verte.



Bacalla de quaresma Morue de Carême

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

À partir de la Renaissance, la morue a remplacé d'autres salaisons et est devenue un produit populaire largement consommé mais plus encore pendant la période du Carême. Dans cette « Bacalla de quaresma », la morue simplement traitée à la poêle avec ail et tomate est servie avec raisins secs et œufs durs. Nous avons utilisé tous ces ingrédients autrement.

Ingrédients

600 g	de cœur de filet de morue
2	œufs durs
1	gousse d'ail
500 g	de fondue de tomate (voir bases)
80 g	de raisins de Corinthe
4	tomates
8	pétales de tomate confite (voir bases)
1/3	de botte de persil
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

Préparation de la garniture

Écaler les œufs durs.

Éplucher la gousse d'ail. Chauffer l'huile d'olive dans un sautoir. Verser la fondue de tomate. Ajouter l'ail et les raisins de Corinthe. Cuire doucement pendant 10 minutes. Retirer l'ail. Réserver au chaud.

Monder, épépiner les tomates. Les couper en pétales. Les suer pendant 2 minutes dans un sautoir huilé. Enfourner à 150 °C pour 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient semi-confites.

Cuisson de la morue

Égoutter la morue. La sécher dans un torchon. La tailler en quatre parallélépipèdes de 10 x 3 cm.

Les cuire à la plancha avec un trait d'huile d'olive pendant 1 min 30 sur chacune de leurs faces. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Laver, sécher, effeuiller, concasser le persil.

Avec un coupe-œufs, détailler les œufs durs en rondelles.

Disposer sur un côté de chaque assiette un emporte-pièce rond de 12 cm. Monter une demi-rosace en intercalant les tranches d'œuf dur et de la tomate semi-confite. Retirer l'emporte-pièce. Déposer un morceau de morue tout contre. Ajouter une cuillerée de fondue de tomate au centre et deux pétales de tomate confite. Parsemer les raisins et le persil autour.

Bacalao de interior Morue de l'arrière-pays

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne - Vilafranca

Autre version de la Morue de Carême catalane, préparée avec des artichauts et toujours œufs durs et raisins secs. Nous l'avons imaginée avec une omelette.

Ingrédients

Morue

4	pavés de morue de 160 g
1 l	de lait
40 g	de beurre
1/2	citron

Omelette

80 g	de raisins secs
1	branche de persil
4	pétales de tomate confite (voir bases)
2	œufs

Légumes

4	tomates
4	petits artichauts violets
5 cl	de vin blanc
10 cl	de bouillon de volaille
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la morue

Dessaler la morue (voir bases).

L'égoutter. La mettre dans une casserole. Ajouter le lait. Chauffer doucement. Cuire pendant 5 à 7 minutes à partir des premiers frémissements. L'intérieur doit être tiède. Réserver.

Préparation de l'omelette

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau tiède pendant 15 minutes environ.

Laver, sécher, effeuiller, hacher le persil.

Tailler les tomates confites en fines lanières.

Casser les œufs dans un bol. Les mélanger avec les raisins égouttés, le persil et les tomates confites.

Chauffer une goutte d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Cuire l'omelette en la retournant pour qu'elle soit bien dorée sur ses deux faces. La débarrasser. La détailler avec des petits emporte-pièce de formes différentes.

Préparation des légumes

Monder, épépiner, concasser les tomates.

Tourner les artichauts. Retirer le foin. Les couper en quartiers.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y mettre les artichauts. Les cuire pendant 1 minute sans les colorer. Déglacer avec le vin blanc. Réduire de moitié. Ajouter les tomates. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire à couvert pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les artichauts soient fondants en ajoutant du bouillon si cela est nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.

Les décanter. Réduire doucement la concassée de tomate.

Cuisson de la morue

Égoutter et sécher les pavés de morue.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y mettre les pavés de morue. Les colorer doucement sur toutes leurs faces pendant 6 minutes. Ajouter le beurre et le jus du demi-citron. Les en arroser pendant 1 minute.

Finition et Présentation

Réchauffer les artichauts dans la concassée de tomate.

Les dresser à plat dans les assiettes. Déposer un peu de concassée de tomate sur les queues. Ajouter un pavé de morue par-dessus. À côté, disposer les morceaux d'omelette en volume.

Baccalà in guazzetto

Morue en sauce

aux **raisins secs** et **pignons**, verts et côtes de **blettes**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

La « Baccalà in guazzetto » est un plat typique de la cuisine populaire romaine et fort simple où les raisins secs et les pignons compensent par leur douceur le goût prononcé de la morue. Nous avons débarrassé cette recette d'une sauce tomate superflue et choisi une garniture de blettes.

Ingrédients

Morue

600 g	de dos de morue (2 x 300 g)
1 l	de lait

Blettes

8	côtes de blettes
25 g	de raisins secs
25 g	de pignons de pin
18	oignons grelots
5 g	de sucre
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
25 cl	de jus de volaille (voir bases)
20 g	de beurre
1	gousse d'ail
	huile d'olive
	sel, poivre

Dessalage de la morue

Voir bases.

Préparation de la morue

Égoutter la morue. La tailler en carrés de 8 cm. Recouper ces carrés en deux pour former des triangles de 150 g environ. Les désarêter. Réserver.

Préparation des blettes

Nettoyer et peler les côtes de blettes. Les tailler en bandes de 10 x 4 cm. Réserver.

Parer les feuilles, les laver séparément. Les essorer, les réserver.

Préparation des raisins et des pignons

Mettre les raisins à gonfler dans de l'eau tiède pendant 15 minutes.

Griller les pignons dans une poêle à sec pendant 4 minutes à feu doux.

Cuisson des côtes de blettes

Éplucher les oignons. Les mettre dans un saladier avec une pincée de sel, le sucre, du poivre et un filet d'huile d'olive. Bien mélanger.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Verser les oignons. Les caraméliser à couvert et à feu modéré pendant 20 à 25 minutes.

Ajouter les raisins égouttés puis les côtes de blettes. Mouiller avec la moitié du bouillon chaud. Laisser mijoter 5 minutes. Verser le reste de bouillon, cuire encore 5 minutes. Verser le jus de volaille. Mijoter à feu doux et à couvert pendant encore 5 minutes.

Débarrasser les blettes, les oignons et les raisins dans un plat au chaud.

Passer le jus de cuisson au chinois étamine. Le verser dans une casserole. Ajouter 20 g de beurre. Le faire réduire de moitié. En réserver 10 cl au chaud.

Remettre blettes, oignons et raisins dans le sautoir. Les glacer avec le reste de ce jus réduit. Ajouter les pignons. Réserver au chaud.

Cuisson de la morue

Mettre les triangles de morue dans le lait froid. Cuire à frémissements pendant 6 à 8 minutes. Les sortir et les éponger sur un papier absorbant.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Dorer les morceaux de morue côté chair pendant 2 à 3 minutes. Les débarrasser sur une grille. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Éplucher la gousse d'ail. Dans une sauteuse avec un trait d'huile d'olive, faire tomber vivement les verts de blettes en les remuant avec une fourchette plantée de la gousse d'ail.

Dresser les verts et côtes de blettes avec les oignons, les raisins et les pignons. Déposer les triangles de morue dessus. Arroser d'un cordon de jus réservé. Donner un tour de moulin à poivre, ajouter un petit filet d'huile d'olive. Servir chaud.

Salade de morue

pommes de terre tièdes et truffes

Pour 4 personnes

Louis XV

Rusticité de la morue et des pommes de terre, magique parfum terrien des truffes. Cette recette d'hiver marie des produits courants et pauvres à un autre, exceptionnel. La saveur des premiers met en valeur celle de la truffe, tandis qu'une pointe d'anchois relève subtilement la pâte de truffe.

Ingrédients

Pommes de terre

6	pommes de terre Belle de Fontenay
	gros sel gris
1	gousse d'ail
1	feuille de laurier
1	branche de thym

Morue

4	pavés de 125 g de morue dessalée
30 cl	de lait

Truffes et pâte de truffe

80 g	de truffe noire
1/2	filet d'anchois à l'huile (voir bases)
5	câpres au sel
2 cl	de vinaigre de Barolo

Mesclun

200 g	de mesclun d'herbes (page 750)
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation des pommes de terre

Laver les pommes de terre. Les mettre dans une casserole, les recouvrir largement d'eau. Ajouter une poignée de gros sel gris, la gousse d'ail en chemise, le laurier et le thym. Cuire à petits frémissements pendant 20 à 30 minutes selon leur grosseur.

Préparation de la morue

Verser le lait dans une casserole. Ajouter la morue. Monter doucement en température jusqu'à 80 °C environ, cuire pendant 6 minutes à partir des premiers frémissements.

Égoutter la morue avec une écumoire. La déposer dans un plat en terre et la recouvrir d'un papier absorbant trempé dans le lait. Réserver au tiède.

Préparation des truffes et de la pâte de truffe

Tailler trente-deux fines tranches de truffe à la mandoline. Les réserver.

Hacher finement la truffe et les parures. En réserver 20 g.

Rincer les câpres. Les piler avec l'anchois ensemble dans un mortier. Ajouter les truffes hachées non réservées et piler jusqu'à ce que le mélange soit en pâte. Verser un trait d'huile d'olive et de vinaigre de Barolo, poivrer. Bien mélanger. Réserver au frais.

Finition et Présentation

Préparer le mesclun d'herbes. (page 750).

Chauffer un filet d'huile dans une poêle. Colorer les pavés de morue sur chacune de leur face. Les débarrasser sur une grille. Ôter la peau.

Égoutter les pommes de terre, les éplucher, les couper en tranches de 8 mm d'épaisseur, sans les éplucher.

Étaler la pâte de truffe au bas de l'assiette. Disposer trois tranches de pomme de terre au-dessus. Ajouter un pavé de morue légèrement effeuillé et intercaler une tranche de truffe entre chaque pétale.

Dresser le mesclun d'herbes en dôme en haut de l'assiette. L'assaisonner d'huile d'olive, de vinaigre de Barolo, sel, poivre et des 20 g de truffe hachée réservée.
Parsemer sur l'ensemble quelques grains de fleur de sel et de poivre du moulin.

Ensalada de bacalao

Salade de morue

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix et Huelva

Il n'y a pas de *gadus morhua* dans les eaux de Cadix, mais en revanche la tradition de le consommer en salaison est aussi ancienne que dans toute l'Espagne. Dans l'« Ensalada de bacalao », morue et pommes de terre sont simplement cuites à l'eau puis mélangées avec des ciboules et une vinaigrette. Sans nuire au côté rustique de cette recette, nous l'avons préparée un peu différemment.

Ingrédients

250 g	de morue
400 g	de pommes de terre
2	gousses d'ail
1	branche de thym
5	grains de poivre noir
3	bottes de cébettes
1/4	de botte de persil
8 cl	d'huile d'olive fruitée verte
2 cl	de vinaigre de Xérès
2 cl	de vinaigre balsamique
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

Préparation des pommes de terre

Éplucher les pommes de terre. Les couper en tranches de 3 mm d'épaisseur. Recouper ces tranches en carrés de 2,5 x 2,5 cm.

Chauffer un sautoir avec de l'huile d'olive. Ajouter les pommes de terre, les gousses d'ail claquées, le thym et le poivre. Veiller à ce que les pommes de terre soient recouvertes d'huile.

Les cuire à feu moyen, sans les frire. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : elles doivent être confites. Les égoutter sur un papier absorbant. Les réserver au chaud.

Finition et *Présentation*

Laver, éplucher les cébettes. Les couper en sifflets. Laver, essorer, effeuiller le persil. Le concasser grossièrement.

Égoutter la morue. La tailler en carrés de même taille que les pommes de terre.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive fruitée, les vinaigres de Xérès et balsamique, sel et poivre. Fouetter légèrement afin de trancher la vinaigrette.

Dresser en damier les carrés de pommes de terre et de morue. Ajouter les cébettes et le persil. Arroser de vinaigrette.

Esqueixada de bacalla

Salade de morue pressée

mesclun d'herbes

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne Maresme

« Esqueixar » signifie déchirer. Nous avons transformé cette « Esqueixada de bacalla », une salade de morue « émiettée » et de tomate, en terrine de morue et de tomate.

Ingrédients

400 g	de morue
6	tomates
16	pétales de tomate confite (voir bases)
150 g	de mesclun (page 750)
3 cl	de vinaigre de Xérès
8	olives de Nice
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (page xxx).

L'égoutter. La sécher dans un torchon. La détailler en bandes de 5 mm d'épaisseur et 5 cm de largeur.

Préparation des tomates

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre quartiers. Parer ces pétales en rectangles. Réserver les parures.

Mélanger délicatement les rectangles de tomates avec les tomates confites, un peu d'huile d'olive et dix tours de moulin à poivre.

Préparation de la terrine

Filmer l'intérieur d'une terrine de 15 x 5 cm en laissant largement déborder le papier film.

La monter en alternant les bandes de morue et le mélange de tomates en couches successives jusqu'à l'épuisement des ingrédients. Rabattre le papier film. Déposer un poids dessus pour bien la presser. La réserver au frais pendant 2 heures.

Finition et *Présentation*

Préparer le mesclun (page 750).

Piler les parures de tomate réservées avec un peu de sel, du poivre et le vinaigre de Xérès. Monter avec 5 cl d'huile d'olive.

Couper une tranche de terrine de 1,5 cm. La déposer à plat. Dresser le mesclun en volume à côté. Saucer d'un cordon de vinaigrette. Parsemer les olives.

Soldaditos de Pavia

Soldats de Pavie

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie - Séville

Le nom de cette recette vient de sa couleur (due au safran), évoquant les uniformes jaunes des hussards espagnols qui avaient occupé la ville italienne de Pavie, en 1525. Dans le passé, on servait ces « Soldaditos de Pavia » avec une bande de poivron rouge par-dessus, rappelant les courroies rouges des soldats. Nous avons ressuscité cette tradition.

Ingrédients

600 g	de dos de morue
75 g	de pâte à frire (voir bases)
15	pistils de safran
	huile de friture
1	poivron rouge mariné (voir recette page 634)
	sel, poivre

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

L'égoutter. La mettre dans de l'eau froide. La retirer dès le premier bouillon. L'égoutter, la dépouiller et la désarêter. La couper en tranches de 2 x 4,5 cm.

Préparation de la pâte à beignet

Préparer la pâte (voir bases) en y incorporant le safran. Dilué dans l'eau.

Cuisson des beignets

Faire chauffer l'huile de friture à 180 °C.

Tremper chaque morceau de morue dans la pâte à beignet. Enlever l'excédent de pâte en tapotant sur le bord du saladier.

Plonger les beignets dans la friture en deux fois. Les retirer au fur et à mesure quand ils sont bien dorés. Les égoutter sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Tailler le poivron en lanières de 0,3 x 3,5 cm.

Dresser les beignets dans les assiettes. Ajouter une lanière de poivron. Servir chaud.

Estoficada

Stockfisch à la niçoise

Pour 4 personnes

France / Pays niçois

Spécialité des pays nordiques, le « stockfisk » (poisson bâton) est de la morue non salée et séchée au vent et au soleil. Il fut apporté à Nice par les navigateurs venant y chercher de l'huile d'olive. Les Anglais résidant sur la côte le nommèrent « stockfish » et les Niçois « Estocafic », inventant un ragoût tomaté, « l'estoficada ». C'est cette recette que nous avons reprise et aménagée.

Ingrédients

800 g	de stockfisch
100 g	de boyaux de stockfisch
1 kg	de tomates grappe
2	poivrons jaunes
2	poivrons rouges
3	oignons
3	gousses d'ail
2	petits piments
750 g	de petites pommes de terre nouvelles
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
1	bouquet garni
100 g	d'olives noires de Nice
2 cl	de vinaigre de Barolo
2 cl	de vinaigre de Xérès
	huile d'olive
	gros sel
	sel, poivre du moulin

Préparation du stockfisch

Éplucher et détailler la chair du stockfisch, conserver quelques grosses arêtes pour la cuisson. Découper les boyaux en lanières de 1 x 3 cm.

Monder les tomates, les épépiner, les détailler en pétales.

Passer les poivrons à la flamme, retirer la peau et les couper en lanières de 4 x 3 cm. Éplucher les oignons et l'ail. Tailler les oignons en rouelles de 8 mm, ciseler l'ail. Ciseler les piments. Peler les pommes de terre.

Cuisson du stockfisch

Mettre de l'huile d'olive à chauffer dans un sautoir assez large. Ajouter l'oignon, l'ail et le piment. Remuer et faire suer 10 minutes.

Ajouter le poivron, les tomates et le stockfisch. Couvrir et cuire encore 10 minutes à feu doux.

Quand les tomates sont fondues, ajouter les boyaux. Bien mélanger et tasser légèrement. Mouiller à hauteur de bouillon de volaille. Ajouter le bouquet garni. Couvrir et cuire au four à 150 °C pendant 1 heure. Ajouter les pommes de terre. Cuire encore 30 minutes en rajoutant du bouillon si cela est nécessaire. Vérifier l'assaisonnement et la consistance : le stockfisch doit être bien lié.

Ajouter les olives noires à la fin.

Finition et Présentation

Retirer les grosses arêtes. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser dans les assiettes. Ajouter un trait d'huile d'olive de l'année, un trait de vinaigre de Barolo et un trait de vinaigre de Xérès. Servir bien chaud.

Tortillitas

Pour 4 personnes

morue 480

Espagne / Cadix et Huelva

Ces tortillitas ont la particularité d'être sans œufs (une des bases de toute tortillas) car il n'y en avait pas à Cadix. Leur origine vient donc du manque de ce produit. Mais ils sont encore aujourd'hui un *tapa* de choix, que l'on mange partout et par tous les temps, à cause de l'excellence de la friture andalouse, de la qualité de la farine et de l'huile. Nous avons respecté la recette originelle.

Ingrédients

250 g	de morue sans arêtes ni peau
1	gousse d'ail
2	bottes de cébettes
1/2	bouquet de persil
60 g	de farine
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile de friture
	sel, poivre

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

Préparation des tortillitas

Éplucher et hacher l'ail. Éplucher et ciseler les cébettes en biseaux.

Laver, essorer, effeuiller le persil. Le concasser grossièrement

Égoutter, sécher et émietter la morue.

Dans un cul-de-poule, verser la farine. Verser le bouillon de volaille peu à peu en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Ajouter la morue, l'ail, les cébettes et le persil. Bien mélanger. Laisser reposer pendant 1 heure au froid. Façonner la préparation en boules de 2,5 cm de diamètre. Remettre au froid pour 30 minutes.

Finition et *Présentation*

Chauffer l'huile de friture à 180 °C. Y plonger peu à peu les tortillitas sans qu'elles ne se touchent. Les retourner, bien les dorer. Les égoutter sur du papier absorbant.

Dresser les tortillitas sur les assiettes. Donner un bon tour de moulin à poivre. Servir bien chaud.

Chaudron « Caldero »

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Dans le « Caldero » originel, poisson et riz sont mélangé, comme dans une paella et accompagnés d'un aïoli. Nous n'avons pas suivi cette voie et combiné les ingrédients du « Caldero » autrement.

Ingrédients

1,5 kg	de mulet
1	oignon blanc
3	branches de fenouil sec
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
5	gousses d'ail
1/3	de botte de persil
2	ñoras (piments rouges forts)
100 g	de fondue de tomate (voir bases)
240 g	de riz Calasparra
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des mulets et du fumet

Écailler, ébarber, vider les mulets. Lever les filets. Les détailler en pavés de 3 x 3,5 cm. Réserver au frais.

Éplucher l'oignon, le couper en quartiers. Chauffer un filet d'huile dans une casserole. Les faire suer pendant 5 minutes. Ajouter les arêtes et les têtes des mulets, le fenouil, sel et poivre. Faire suer encore 5 minutes. Verser le bouillon de volaille. Cuire 20 minutes. Filtrer le fumet.

Préparation de la picada

Éplucher et concasser les gousses d'ail. Laver, essorer, effeuiller le persil. Le concasser.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Faire sauter rapidement les ñoras, les égoutter. Dans un mortier, les piler avec l'ail, le persil et une bonne pincée de sel jusqu'à ce que leur peau soit parfaitement mélangée. Débarrasser la picada.

Préparation du caldero

Dans la même cocotte, verser la fondue de tomate. La faire caraméliser. Réserver une cuillerée de picada. Ajouter le reste et le faire revenir. Mouiller avec le fumet, porter doucement à ébullition.

Dans un sautoir, nacrer le riz avec un peu d'huile d'olive. Ajouter peu à peu le fumet à la tomate au fur et à mesure de son absorption. Cuire pendant 12 minutes environ. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter alors les pavés de mulet en les immergeant à demi. Cuire 6 minutes en continuant de mouiller. Le riz doit être bien lié et le poisson rosé. Décanter le poisson, le réserver au chaud. Cuire encore le riz pendant 2 minutes en le liant bien.

Finition et Présentation

Monter la cuillerée de picada réservée avec un peu d'huile d'olive.

Disposer un emporte-pièce carré de 10 x 10 cm dans les assiettes. Y dresser le riz. Retirer l'emporte-pièce, ajouter les pavés de mulet. Entourer d'un cordon de picada montée à l'huile d'olive.

Mujol a la sal Mulet au sel

Pour 4 personnes

Espagne / Valence Murcia

La Mer Menor, hyper saline, offre des poissons d'une excellente saveur. Le poisson au sel a beaucoup de parents mais un seul père véritable, le pêcheur de la Mer Mineure. Le mulet, qui a une peau fine, se prête particulièrement à cette préparation.

La recette originale du « Mujol a la sal » exige qu'il passe, sans l'éviscérer ni l'écailler, de la mer au lit de sel, avec juste un détour par l'eau du robinet pour le rafraîchir. Nous avons préféré vider les mulets.

Ingrédients

4	mulets lippu ou daurin de 500 à 600 g
2 à 3 kg	de gros sel marin
1 à 2	blancs d'œufs
	eau
	25 cl d'aïoli (voir condiments)

Préparation du mulet au sel

Ébarber, vider les mulets, ne pas les écailler. Bien les rincer.

Couvrir le fond d'un plat d'une couche de 1 cm de sel. L'humidifier légèrement.

Poser un mulet.

Mélanger le reste du sel avec le blanc d'œuf. Le recouvrir complètement de cette pâte. L'humidifier légèrement. La presser avec les mains pour bien la coller au poisson.

Préparer de même les trois autres poissons.

Les enfourner à 200 °C pour 15 minutes.

Finition et *Présentation*

Déposer le mulet dans le plat de service.

À table, soulever délicatement la croûte de sel de façon à retirer en même temps la peau et les écailles. Détacher la tête.

Dresser l'aïoli dans un petit bol. Le servir à part.

Merca Mulets pochés

Pour 4 personnes

Italie / Sardaigne

La « Merca » est une préparation particulière à la région de Cabras, zone de grands étangs sur la côte ouest à la hauteur de Oristano où la salicorne est abondante. Le mulet, poché, est conservé dans une couche épaisse de salicornes. Nous avons gardé mulet et salicornes, en les cuisinant différemment.

Ingrédients

20	oignons blancs grelots
10	grains de poivre blanc
30 cl	de vinaigre de vin
4	petits mulets (lippu) ou 1 gros de 1 kg
75 cl	de bouillon de volaille
1	feuille de laurier
200 g	de salicornes
	huile d'olive
	sel, poivre

La veille : préparation des oignons

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Suer les oignons avec le poivre. Mouiller avec 30 cl de bouillon de volaille. Cuire à frémissements et à couvert pendant 30 minutes. Refroidir.

Verser les oignons et le vinaigre dans un plat. Les laisser mariner 24 heures au froid.

Préparation des mulets

Écailler, vider les mulets. Lever les filets. Les désarêter. Les tailler en quatre pavés de 150 g.

Préparation des salicornes

Chauffer le reste du bouillon dans un sautoir avec la feuille de laurier.

Rincer les salicornes. Les plonger 1 minute dans le bouillon. Les rafraîchir à l'eau glacée. Les égoutter.

Cuisson des mulets

Plonger les pavés de mulet dans le bouillon frémissant pendant 6 à 8 minutes. Les arroser régulièrement. Les égoutter. Les réserver au frais.

Finition et Présentation

Dresser les filets de mulet dans les assiettes. Ajouter les salicornes par-dessus. Disposer les oignons au vinaigre autour.
Servir frais.

Huevos con queso

Œufs au fromage

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

Minorque ayant été sous domination britannique pendant tout le XVIIIe siècle, il reste dans cette île la tradition de cuisiner avec des produits laitiers. Les « Huevos con queso », à mi-chemin entre une sauce et des œufs brouillés, en sont un reflet. Nous les avons revus, reformatés et accompagnés de tuiles de parmesan.

Ingrédients

1	OIGNON
40 G	DE BEURRE
300 G	DE FROMAGE RÂPÉ
12	ŒUFS
20 CL	DE VIN BLANC

Tuiles de parmesan

50 G	DE PARMESAN RÂPÉ

Préparation des tuiles de parmesan

Chauffer une poêle antiadhésive. Parsemer le parmesan en cercles. Cuire à feu doux pendant 5 minutes environ sans les colorer mais en les laissant fondants.

Laisser refroidir 1 minute. Sortir les tuiles de la poêle. Les installer à cheval sur une bouteille couchée. Les laisser refroidir ainsi.

Préparation des œufs au fromage

Éplucher et hacher l'oignon.

Dans un sautoir de 25 cm de diamètre, fondre la moitié du beurre, y ajouter l'oignon et le faire revenir 5 minutes sans le colorer. Ajouter le fromage et cuire à feu doux pour le faire fondre en remuant sans arrêt.

Verser le vin. Mélanger. Cuire 4 à 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

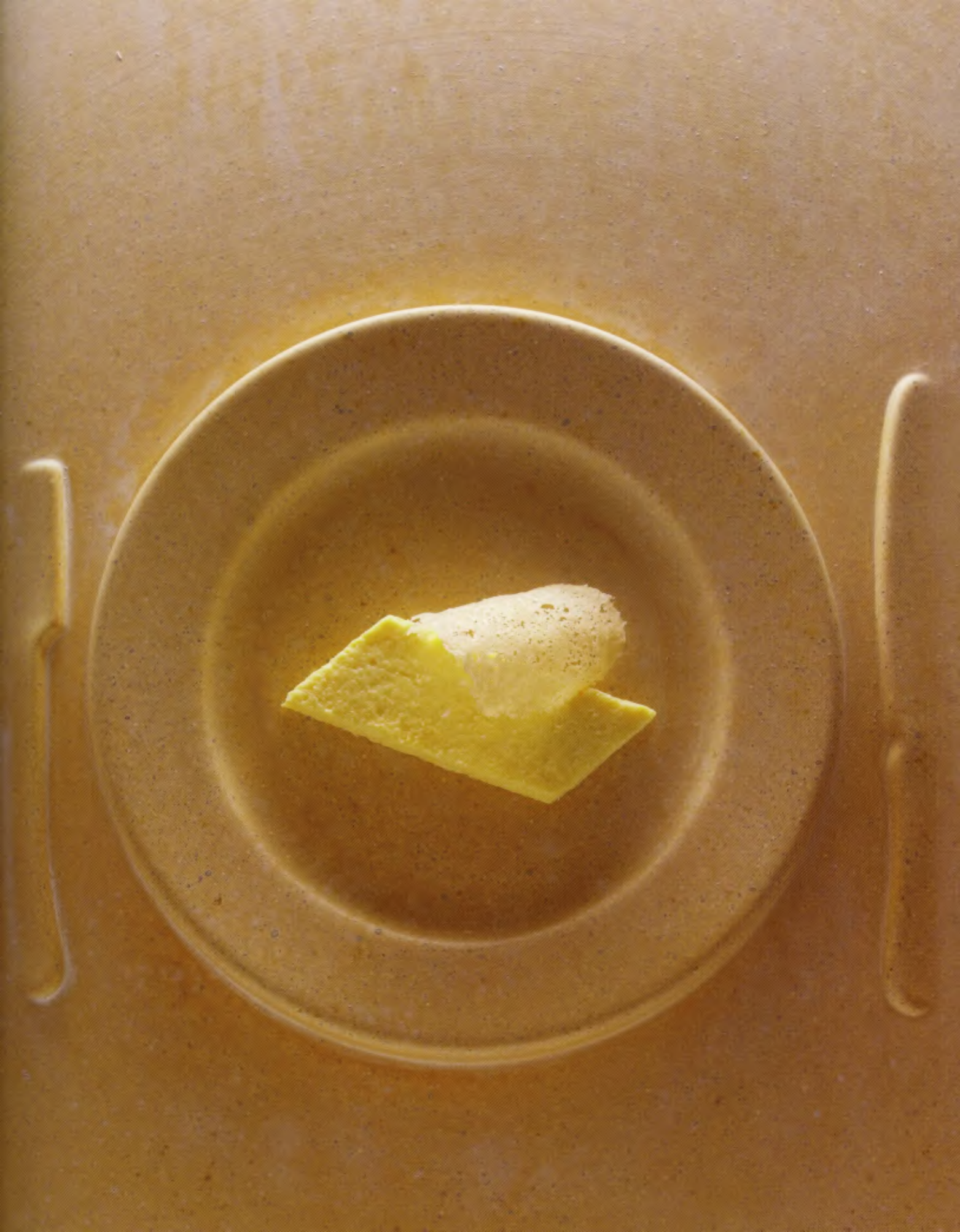
Casser les œufs un par un et les ajouter. Les mélanger. Cuire 15 minutes à feu doux en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient presque brouillés.

Beurrer un moule rectangulaire de 40 cm x 5 cm. Y verser la préparation. Enfourner à 150°C pour 5 minutes environ : les œufs doivent être coagulés mais rester moelleux.

Finition et Présentation

Démouler les œufs au fromage. Les tailler en quatre rectangles biseautés de 10 cm de long.

Dresser les rectangles d'œufs au fromage au centre des assiettes. Disposer une tuile de parmesan par-dessus.



Crespeù

Pour 4 personnes

France / Nice

Le crespeù est une sorte de galette à base de farine, d'eau, d'herbes et de quelques œufs du poulailler, consommée dans le passé par les paysans de l'arrière-pays niçois. Ce mets roboratif, souvenir d'enfance, nous a inspiré cette recette.

Ingrédients

Omelettes

3	oignons blancs de 80 g
1	pincée de sucre
1	poivron rouge
1	poivron vert
1	poivron jaune
3	branches de persil plat
3	branches de basilic
1/4	de botte de ciboulette
32	pétales de tomate confite (voir bases)
16	œufs
100 g	de parmesan râpé

Fondue de tomate

6	tomates
1	pincée de sucre
1	pincée de pimentón

Garniture

10 cl	de vinaigre balsamique
80 g	de mesclun (page 750)
	pimentón
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Éplucher, émincer finement les oignons. Verser un filet d'huile dans une cocotte. Y faire suer les oignons. Ajouter une pincée de sel et de sucre, les colorer légèrement. Couvrir et laisser compoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes en remuant de temps en temps.

Brûler la peau des poivrons, la retirer, éliminer graines et filaments. Rincer, sécher les poivrons. Les tailler en petites bandes de 3 x 1 cm.

Laver, essorer, effeuiller le persil et le basilic. Les concasser. Ciseler la ciboulette. Mélanger les herbes ensemble.

Couper les tomates confites en deux dans leur longueur.

Réserver tous ces légumes au frais.

Préparation de la fondue de tomate

Monder, épépiner les tomates, les couper en quatre.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Y faire tomber les tomates. Ajouter une pincée de sel et une de sucre. Mélanger, ajouter le pimentón. Mélanger à nouveau et laisser compoter à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.

Découvrir la fondue et la faire réduire pour éliminer son eau de végétation. Vérifier l'assaisonnement. La débarrasser dans un plat et la refroidir aussitôt.

Préparation du vinaigre balsamique

Verser le vinaigre balsamique dans une petite casserole. Le réduire doucement jusqu'à ce que sa consistance soit bien sirupeuse. Réserver.

Préparation des omelettes

Chauffer une petite poêle de 9 cm de diamètre avec un filet d'huile d'olive.

Battre quatre œufs dans un saladier. Les saler légèrement.

En prélever le quart (un demi-pochon environ), le verser dans un bol et y ajouter le quart des oignons compotés. Verser dans la poêle chaude. Cuire l'omelette baveuse. La débarrasser sur une assiette plate, la parsemer de parmesan.

Préparer de même une omelette avec quatre demi-pétales de tomate confite, la déposer sur l'omelette aux oignons, parsemer de parmesan.

En cuire une autre avec le quart des herbes et procéder de même en la déposant sur l'omelette à la tomate.

Préparer la quatrième omelette avec deux bandes de chaque poivron. La parsemer de parmesan et la déposer sur l'omelette aux herbes.

Recommencer à cuire quatre omelettes semblables et les déposer successivement de façon à obtenir un empilement de huit omelettes.

Répéter cette série de cuisson trois autres fois pour façonner quatre empilements de huit petites omelettes.

Couvrir chaque accumulation d'omelettes d'une feuille de papier sulfurisé. Poser un poids dessus. Réserver au froid.

Préparation de la salade d'herbes

Assaisonner le mesclun avec un peu d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, sel et poivre du moulin.

Finition et Présentation

Parer les omelettes avec un emporte-pièce de 8 cm de diamètre. Dans leur épaisseur, découper une fine tranche de façon à montrer l'intérieur.

Dresser une omelette sur un côté de chaque assiette. De l'autre côté, verser de la fondue de tomate et ajouter la salade d'herbes. Verser deux cordons de vinaigre balsamique réduit.

Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et deux pointes de couteau de pimenton. Servir tiède.

Calçotada

Pour 8 personnes

Espagne / Catalogne

La « Calçotada » est en fait un repas de fête catalan qui commence par la dégustation de pousses d'oignons grillés (les « calçots ») au feu de bois, trempés dans une sauce, la « salvitjada ». Nous avons respecté les principes de cette association.

Ingrédients

Sauce

2	poivrons (romesco ou ñoras)
200 g	d'amandes
200 g	de noisettes
4	tomates grappe
10	gousses d'ail
1	guindilla (petit piment vert/jaune)
20 cl	d'huile d'olive
5 cl	de vinaigre de Xérès

Oignons

40	calçots ou ciboules

sel

poivre noir

Préparation de la sauce

Mettre les poivrons dans de l'eau chaude. Les laisser tremper pendant 20 minutes.

Torréfier les amandes et les noisettes dans deux poêles différentes. Les concasser. Réserver.

Monder les tomates. Les couper en quartiers, les épépiner.

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, colorer cinq gousses d'ail. Éplucher les autres.

Dans un mortier, rassembler les amandes, les noisettes, toutes les gousses d'ail et les tomates. Piler jusqu'à ce que le mélange soit une pâte homogène et fine.

Égoutter les poivrons. Les couper en deux, éliminer pépins et filaments. Prélever la chair. L'ajouter dans la sauce. Saler, poivrer.

Ciseler la guindilla et l'ajouter. Bien mélanger.

Verser l'huile peu à peu dans le mortier en remuant sans arrêt pour bien émulsionner la sauce. Verser le vinaigre, mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien absorbé. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des oignons

Nettoyer les calçots ou les ciboules. Les griller doucement au feu de bois pendant 15 à 20 minutes. Les réserver au chaud enveloppés d'un papier d'aluminium ou dans un plat en terre couvert.

Finition et *Présentation*

Dresser les calçots sur les assiettes. Servir la sauce dans son mortier, à part.

Cipolline in agrodolce

Petits oignons à l'aigre-douce

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Les « Cipolline in agrodolce », recette très diffusée dans tout le Latium, avec certaines variantes, sont braisés dans un fond de gras de jambon cru et de saindoux. Nous avons épuré la recette.

Ingrédients

20	OIGNONS BLANCS GRELOTS
10	GRAINS DE POIVRE BLANC
30 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	FEUILLE DE LAURIER
30 cl	DE VINAIGRE DE VIN
	HUILE D'OLIVE

Préparation des oignons

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Suer les oignons avec le poivre. Mouiller avec le bouillon de volaille. Ajouter la feuille de laurier. Cuire à couvert pendant 25 à 30 minutes à frémissements. Refroidir.

Finition et *Présentation*

Verser les oignons et le vinaigre dans un plat. Les laisser mariner 24 h au froid. Les conserver dans leur jus, dans un bocal au frais.

Petits oignons farcis

Pour 4 petits oignons

Pays niçois/ Monaco

Ces petits oignons farcis font partie des « Farcis à la niçoise cuits au four du boulanger » (page 396). Mais ils peuvent, accompagnés ou non de toasts, faire un plat en soi.

Ingrédients

Petits oignons

4	oignons blancs de 30 g
5 cl	de bouillon de volaille
5 cl	de jus de volaille

Farce

3	oignons blancs de 80 g
1	anchois à l'huile (voir bases)
1	branche de thym
20 g	de parmesan râpé
2	olives de Nice

Toasts

	pain de campagne
2	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
12	câpres
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des petits oignons

Éplucher les petits oignons blancs. Couper la tige à 1 cm du bulbe. Planter un bâtonnet dans chacun de ces chapeaux afin qu'ils ne se détachent pas pendant la cuisson.

Retirer délicatement l'intérieur en laissant 5 mm de bord.

Faire bouillir de l'eau salée. Plonger les oignons et leurs chapeaux. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Les égoutter. Les refroidir dans de l'eau glacée. Les ranger à l'envers sur une grille.

Préparation de la farce

Éplucher et émincer les oignons. Hacher les anchois.

Faire fondre un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faire suer les oignons en les colorant légèrement. Ajouter une pincée de sel. Les laisser compoter pendant 20 minutes à feu doux et à couvert.

Dans un saladier, réunir la compotée d'oignon, l'anchois, le thym effeuillé et le parmesan. Saler, poivrer, arroser d'un trait d'huile d'olive. Mélanger.

Préparation des petits oignons farcis

Répartir la farce dans les petits oignons. Dénoyauter les olives, les couper en deux. Ajouter une demi-olive sur chaque oignon. Poser les chapeaux. Disposer les oignons dans un plat huilé.

Verser le bouillon de volaille dans le plat. Le mettre au four à 150 °C pour 1 heure en arrosant les oignons de temps en temps. Rajouter éventuellement du bouillon de volaille au cours de la cuisson. 10 minutes avant la fin de celle-ci, verser le jus de volaille et bien glacer les petits oignons.

Préparation des toasts

Couper deux tranches de pain de 2 mm d'épaisseur. Dans chacune d'elles, tailler deux bandes de 8 x 2 cm. Les enduire légèrement d'huile d'olive. Les toaster.

Couper les filets d'anchois en deux dans leur longueur. Rincer les câpres.

Sur chaque toast, déposer un demi-filet et trois câpres.

Finition et *Présentation*

Dresser les petits oignons farcis et les toasts sur les assiettes. Saucer de jus.

Pissaladière

Pour 6 personnes

France / Pays niçois

Pour Frédéric Mistral, la pissaladière remonte aussi loin que l'usage d'étaler du pissalat sur une « maze-galette », c'est-à-dire sans doute à l'Antiquité. On trouve mention d'« anchois dits pissalat en baril » dans les tarifs de denrées établis pour Menton à la fin du XVIIIe siècle.

La « pissaladiera » (« pichade » en mentonnais) tire son nom du pissalat, purée de petits poissons fermentés. Elle se prépare avec des oignons et du pissalat, avec ou sans filets d'anchois. C'est cette approche que nous préférons.

Ingrédients

Pâte

500 g	de pâte à pain (voir bases)

Garniture

12	oignons blancs de 80 g
2	branches de thym
20 g	de pissalat (voir condiments)
10	anchois à l'huile (voir bases)
20	olives de Nice
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation des oignons

Éplucher et émincer finement les oignons. Chauffer un filet d'huile d'olive dans un grand rondeau. Faire blondir et compoter les oignons à feu doux. Saler, ajouter le thym effeuillé. Mélanger. Débarrasser et laisser refroidir.

Préparation de la pissaladière

Étirer la pâte avec les mains et l'étendre sur toute la surface d'une plaque ronde de 30 cm de diamètre.

Poivrer le pissalat et le mélanger avec les oignons. Les répartir en une fine couche sur la pâte.

Éponger les anchois. Les placer sur les oignons. Parsemer d'olives. Enfourner à 200 °C pendant 20 à 25 minutes.

Finition et Présentation

Tailler la pissaladière en six triangles. Les disposer dans les assiettes.

Licurdia Soupe d'oignons
à la **calabraise**

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

L'origine de cette « Licurdia », soupe d'oignons rehaussés de piments, cuits dans du saindoux, et versée sur du pain, est inconnue. Sa simplicité suggère qu'elle a été inventée dans un foyer paysan de la région mais elle a pu aussi être inspirée par la soupe à l'oignon parisienne, rapportée au pays par un émigré calabrais, bien que cette explication ne repose sur aucun argument tangible. Nous l'avons améliorée avec un peu de lard, en accord avec sa rusticité.

Ingrédients

10	oignons blancs de 80 g
150 g	de poitrine de porc séchée, poivrée
2	gousses d'ail
2	peperoncino forts
	huile d'olive
2 L	de bouillon de volaille (voir bases)
	pain de campagne
	pecorino râpé
	sel

Préparation de la soupe à l'oignon

Éplucher et émincer les oignons. Tailler quatre tranches de lard à la machine à jambon. Les réserver. Couper le reste de la poitrine en lardons de 0,5 x 0,5 cm.

Chauffer de l'huile d'olive dans une grande russe. Faire rissoler les lardons. Ajouter les oignons, les gousses d'ail claquées. Les faire dorer doucement.

Couper les peperoncino en deux, enlever les graines. Ajouter ces piments. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire 45 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et *Présentation*

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y disposer les tranches de lard réservées bien à plat. Couvrir d'un papier sulfurisé, ajouter un poids. Cuire doucement pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tranches soient dorées et croustillantes.

Couper le pain de campagne en quatre tranches de 2 cm d'épaisseur. Les faire griller. Les saupoudrer de pecorino.

Verser une louche de soupe dans chaque assiette. Ajouter une tranche de lard croquant et une tranche de pain.

Servir le reste de la soupe dans une soupière et du pecorino à part, dans un petit bol.

Aceitunas enteras aliñadas — Olives entières assaisonnées

Pour 1 bocal

Espagne / Cadix et Huelva

Aliñar, c'est assaisonner et aussi aromatiser. Selon les village, cette recette se prépare avec des olives cassées ou entières. Le fenouil et l'orange amère donnent le ton aromatique, absolument andalou.

Ingrédients

2	gousses d'ail
2	zestes d'orange amère
2	feuilles d'oranger
1	branche de thym
1/2	petit piment fort
20 g	de graines de fenouil
1 L	d'eau
120 g	de sel
500 g	d'olives manzanilla entières

Préparation des olives

Claquer les gousses d'ail.

Laver une orange, prélever deux zestes.

Rincer les feuilles d'oranger.

Couper la branche de thym en quatre.

Retirer les graines du petit piment, le rincer.

Dans une casserole, rassembler tous ces produits. Ajouter les graines de fenouil, l'eau et le sel. Porter à ébullition.

Déposer les olives dans le bocal.

Verser la saumure et ses aromates.

Fermer le bocal.

Le conserver à l'abri de la lumière dans un endroit frais pendant 4 à 5 mois. Les olives sont prêtes quand elles sont tendres.

Olives de Nice au sel

Pour 1 bocal

France / Pays niçois

Fruit emblématique du Pays niçois, l'« Olive noire de Nice » est récoltée noire. C'est une variété particulière, le cailletier, typique des Alpes-Maritimes (06). Elle a obtenu une AOC en avril 2001. Pour les conserver, on les met simplement en saumure.

Ingrédients

500 g	d'olives de Nice aoc
1 l	d'eau
100 g	de sel

Préparation des olives

Laver les olives. Les verser dans le bocal.

Porter 1 litre d'eau et 100 g de sel à ébullition. Refroidir cette saumure.

La verser dans le bocal.

Fermer celui-ci.

Le réserver à l'abri de la lumière, dans un endroit frais, pendant 4 à 8 mois.

Ensalada de naranjas

Salade d'orange

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix et Huelva

Il est fréquent dans nombre de pays méditerranéens de servir, au début ou au milieu du repas, une salade d'orange. Nous avons retrouvé cette même recette en Sicile à laquelle nous n'avons pas touché, si ce n'est la coupe des fruits préconisée en rondelles.

Ingrédients

8 oranges
1/4 de botte de persil
huile d'olive
vinaigre de Barolo
sel

Préparation des oranges

Éplucher sept oranges à vif. Détacher les suprêmes.

Les disposer dans un récipient. Mouiller d'un peu de vinaigre et d'huile d'olive. Saler légèrement. Ajouter le jus de la dernière orange.

Finition et *Présentation*

Laver, essorer, effeuiller le persil. Le hacher. Le parsemer sur les suprêmes d'orange. Laisser mariner 30 minutes au frais avant de servir.

Salade d'orange

Pour 4 personnes

Maroc

L'orange douce était inconnue au Moyen Âge. Aujourd'hui, celles du Maroc sont parmi les meilleures du monde. Mais les bigarades (oranges amères) existent toujours. On se sert d'elles pour cette salade, servie en cours de repas et destinée à faire oublier la lourdeur des plats précédents et à mettre en appétit pour les plats qui suivent.

Ingrédients

10	oranges bigarades
2	citrons
10 g	de sucre semoule
1	bâton de cannelle
3 g	de cannelle en poudre
1 c. à c.	d'eau de fleur d'oranger
2	branches de menthe

Préparation des zestes

Prélever les zestes d'une orange. Les tailler en fine julienne. Les mettre dans une casserole, recouvrir d'eau froide. Monter doucement à l'ébullition. Égoutter les zestes et renouveler l'opération deux fois.

Les réserver dans un plat sur du papier absorbant.

Préparation des oranges

Peler à vif huit oranges. Lever les suprêmes. Réserver au frais.

Presser les deux oranges restantes et les citrons. Verser les jus dans une casserole. Ajouter le sucre semoule, le bâton de cannelle, la cannelle en poudre, l'eau de fleur d'oranger et les branches de menthe (réserver quelques feuilles pour le dressage). Porter à ébullition. Laisser frémir pendant 5 minutes. Retirer du feu. Laisser refroidir à température ambiante.

Mettre les suprêmes dans un plat en terre. Ajouter la julienne de zestes. Passer le jus au chinois. Le verser sur les suprêmes. Réserver au frais.

Finition et Présentation

Dresser la salade d'orange au milieu des assiettes. Ajouter les feuilles de menthe réservées. Servir bien frais.

P

Orate alla barese

Pageot à la mode de Bari

Pour 4 personnes

pageot 512

Italie / Pouilles

Les « Orate alla barese » est un plat où les daurades sont cuites à l'étouffée dans une cocotte en terre ou en fonte après avoir mariné dans une préparation de vin blanc, citron, persil haché, oignons, ail, poivre. Nous avons préféré éviter cette marinade. Et nous avons remplacé ce poisson par du pageot, pêché du jour, qui est de la même famille mais ne se trouve qu'en Méditerrannée.

Ingrédients

2	PAGEOTS DE 900 G

Bouillon

100 G	DE POITRINE SÉCHÉE POIVRÉE
1	GROSSE CAROTTE
1	OIGNON BLANC DE 80 G
4	ÉCHALOTES GRISES
2	GOUSSES D'AIL
10	GRAINS DE POIVRE BLANC
1	PETITE FEUILLE DE LAURIER
50 CL	DE VIN BLANC
50 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	BRANCHE DE PERSIL
10 G	DE BEURRE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des pageots

Nettoyer les pageots et les réserver au frais.

Préparation du bouillon

Tailler la poitrine de porc en lardons de 2 x 2 cm. Éplucher la carotte, la couper en biseaux de 5 mm. Peler l'oignon et les échalotes. Couper l'oignon en deux. Recouper chaque moitié en cinq quartiers, les effeuiller.

Dans une cocotte, faire dorer la poitrine. Verser un filet d'huile d'olive. Ajouter les morceaux de carotte, les échalotes et l'oignon. Faire suer 5 minutes sans coloration. Ajouter les gousses d'ail claquées, le poivre, le laurier. Mélanger. Mouiller avec le vin blanc et le bouillon de volaille. Porter à ébullition et cuire à frémissement pendant 20 minutes. Refroidir.

Filtrer le jus de cuisson. Mettre les légumes dans un plat. Réserver jus et légumes au chaud.

Cuisson des pageots

Dans un plat en terre huilé, plaquer les poissons sur le lit de légumes avec le quart du jus de cuisson.

Cuire au four à 200 °C pendant 15 minutes en ajoutant un peu de jus au fur et à mesure de sa réduction.

Débarrasser les pageots dans un autre plat. Les laisser reposer 10 minutes. Récupérer le jus de cuisson. Le passer au chinois étamine. Le rassembler avec le reste de celui des légumes. Ajouter le beurre. Mélanger et garder au chaud.

Finition et Présentation

Verser une partie du jus dans le plat des pageots. Les glacer au four pendant 8 à 10 minutes.

Laver, essorer, effeuiller le persil.

Réchauffer les légumes avec le reste du jus. Bien les enrober. Ajouter les pluches de persil. Mélanger délicatement.

Dresser les pageots sur un plat de présentation. Disposer les légumes autour. Lever ensuite les filets, les répartir dans les assiettes en les entourant de légumes.

Crostini de la Haute-Maremme

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

La Haute-Maremme, partie septentrionale de la Maremme, recouvre à peu près la campagne livournaise. Il existe différentes formules de garniture pour ces « Crostini Alta Maremma ». Nous avons choisi une fine préparation de foies de volaille, rehaussée de jambon et de lard croustillants.

Ingrédients

250 g	foies de volaille
20 g	de poitrine fraîche de porc
1	oignon blanc de 50 g
1	branche de céleri
3	tranches de poitrine séchée poivrée
2	feuilles de sauge
1/2	branche de romarin
1	gousse d'ail confit (voir bases)
8	tranches de jambon de Parme
50 g	de lard de Colonnata
10	grains de poivre noir mignonnette
	pain de campagne
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation de la garniture des crostini

Nettoyer les foies de volaille. En couper 150 g en dés de 1 x 1 cm. Hacher finement le reste.

Tailler la poitrine fraîche en dés de 0,5 x 0,5 cm. Mélanger le tout. Réserver au frais.

Éplucher l'oignon et la branche de céleri. Les couper en brunoise de 2 mm.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une russe. Faire suer l'oignon et le céleri pendant 5 minutes. Débarrasser et refroidir.

Ciseler la sauge avec le romarin. Ecraser l'ail confit.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Y déposer les tranches de jambon. Les dorer à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Les égoutter sur un papier absorbant.

À la machine à jambon, couper huit tranches de lard de 1 mm d'épaisseur.

Préparation des crostini

Couper huit tranches de pain de campagne de 1,5 cm d'épaisseur. Les griller d'un seul côté sans les sécher.

Dans un saladier, rassembler le mélange de foies et de poitrine fraîche avec les légumes. Mélanger. Assaisonner avec la sauge, le romarin, l'ail confit écrasé, le poivre mignonnette et un peu de sel.

Finition et *Présentation*

Tartiner cet appareil sur les toasts. Chauffer un filet d'huile dans une poêle. Poêler côté farce sur le fond de la poêle pendant 2 minutes. Faire dorer. Terminer la cuisson au four pendant 3 minutes à 180 °C.

Déposer une tranche de jambon croustillant sur chaque crostini. Enrouler une tranche de lard autour.

Dresser deux toast dans chaque assiette. Donner un tour de moulin à poivre.

Pan bagnat

Pour 4 personnes

Nice

Le « pan bagna » ou « pan bagnat » (littéralement « pain mouillé ») trouve son origine dans la salade niçoise. Dans le passé, on y ajoutait, une heure avant de la servir, du pain rassis et effrité. On obtenait ainsi un pain délicieux imbibé d'huile et de jus de tomate. L'idée naquit ensuite de mettre cette salade dans du pain. Voici notre pan bagnat.

Ingrédients

4	pains ronds de 15 cm de diamètre
2	gousses d'ail
6	tomates
12	pétales de tomate confite (voir bases)
8	œufs de caille
1	romaine
8	radis
1	artichaut
2	cébettes
1	petit cœur de céleri
1	oignon blanc de 50 g
1/2	poivron rouge
1	petit fenouil
1/2	botte de basilic
12	olives de Nice dénoyautées
8	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
100 g	de thon à l'huile (page 816)
	huile d'olive
	vinaigre de Barolo
	fleur de sel
	poivre du moulin

Préparation des pains

Éplucher les gousses d'ail et en frotter les pains de tous côtés.

Ouvrir chaque pain en deux. Couper deux tomates en deux. En frotter l'intérieur de chaque demi-pain. Arroser d'huile d'olive et d'un peu de vinaigre. Saupoudrer un peu de fleur de sel, poivrer. Réserver.

Préparation des œufs de caille

Cuire les œufs de caille pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante. Les refroidir. Les écaler et les couper en deux. Réserver.

Préparation de la salade et des tomates

Laver, essorer, effeuiller la salade, réserver douze feuilles. Couper les quatre tomates restantes en tranches de 8 mm d'épaisseur et les tomates confites en deux. Les réserver également.

Préparation des légumes

Nettoyer tous le reste des légumes. Couper les radis en rouelles. Tourner, vider et émincer l'artichaut. Couper les cébettes et le céleri en biseaux de 2 mm d'épaisseur. Émincer l'oignon en rouelles de 2 mm. Tailler le poivron en lanières de 2 cm x 2 mm. Couper le fenouil en deux, retailler chaque moitié sur 2 mm d'épaisseur. Effeuiller le basilic.

Rassembler tous ces légumes dans un saladier. Les assaisonner d'un peu d'huile d'olive et de vinaigre, saler, poivrer. Ajouter les olives. Bien mélanger.

Égoutter le thon et l'effeuiller.

Finition et Présentation

Sur quatre moitiés de pain, disposer des rondelles de tomates et des feuilles de salade. Répartir par-dessus le mélange de légumes. Ajouter les filets d'anchois, le thon et les œufs de caille. Poivrer. Refermer les pains. Les presser légèrement. Les laisser reposer 10 minutes avant de les servir.

Palombe allo spiedo, salsa ghiotta

Jeune palombe à la broche

sauce gourmande, **polenta**

Pour 4 personnes

Louis XV

Nous nous sommes un peu éloignés des côtes méditerranéennes pour aller chasser sur les terres de l'Ombrie. Car cette recette de « Palombe allo spiedo, salsa ghiotta » dont nous nous sommes inspirés, correspond tout à fait à ce que nous aimons : des palombes simplement rôties, une sauce fine mais énergique. Nous les avons accompagnées d'une polenta.

Ingrédients

Palombes

4	palombes de chasse
1 cl	de vinaigre de Barolo

Sauce gourmande

50 g	de jambon cru
3	gousses d'ail
1	branche de romarin
3	baies de genièvre
3	feuilles de sauge
10 cl	de vinaigre de Barolo
25 cl	de vin rouge
25 cl	de vin blanc
15 cl	de jus de pigeon (voir bases)

Polenta

250 g	de polenta (page 440)

huile d'olive
fleur de sel
sel, poivre du moulin

Préparation des palombes

Flamber, habiller, vider les palombes. Réserver les cœurs et les foies. Flamber les pattes pour retirer la fine peau qui les recouvre.

Assaisonner l'intérieur des palombes de fleur de sel et de poivre du moulin. Les brider et les huiler légèrement.

Les embrocher. Disposer un récipient sous la broche pour recueillir le jus.

Les rôtir pendant 15 à 17 minutes en les arrosant fréquemment avec le jus qui s'en écoule.

Les laisser reposer pendant une dizaine de minutes au chaud couvertes d'un papier d'aluminium.

Hacher finement les cœurs et les foies. Récupérer le jus de cuisson. Le passer au chinois étamine. Le lier avec les abats hachés. Ajouter un trait de vinaigre de Barolo.

Vérifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation de la sauce gourmande

Tailler le jambon en dés de 2 x 2 cm. Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Faire suer le jambon pendant 2 minutes. Ajouter les gousses d'ail claquées, le romarin, le genièvre et la sauge. Suer 2 minutes. Déglacer au vinaigre de Barolo. Mouiller en plusieurs fois avec le vin rouge et le vin blanc. Faire réduire de moitié.

Verser le jus de pigeon. Cuire à petits frémissements pendant 12 minutes.

Prélever les dés de jambon. Passer la sauce gourmande au chinois étamine. Y réincorporer ces dés. Réserver au chaud.

Préparation de la polenta

Voir page 440.

Finition et Présentation

Incorporer le jus des palombes lié aux abats dans la sauce gourmande.

Débrider les palombes. Les couper en deux. Donner un bon tour de moulin à poivre dessus.

Dresser deux demi-palombes sur chaque assiette, les napper de sauce gourmande. Ajouter une cuillerée de polenta.

Palombe cuisinée en cocotte

légumes et **fruits** liés au **jus** de **raisin muscat**

Pour 4 personnes

France / Provence

La palombe n'est pas chassée que dans les Landes ! Elle existe aussi dans les Alpes de Haute-Provence et les Alpes-Maritimes et est très prisée des chasseurs du Sud, lors de sa migration en octobre. Nous avons imaginé de la cuisiner avec du raisin muscat, de la même saison, bien parfumé et juteux.

Ingrédients

4	PALOMBES
60 G	DE BEURRE

Jus de palombe

1	BRIN DE THYM
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
20 G	DE BEURRE
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 CL	DE JUS DE PIGEON (VOIR BASES)

Légumes

2	CAROTTES
2	ARTICHAUTS
1	CITRON
2	COURGETTES VIOLONS
4	NAVETS FANES
4	CÉBETTES
1	OIGNON BLANC
1	OIGNON ROUGE
1	POMME
500 G	DE RAISIN MUSCAT
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 G	DE BEURRE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des palombes

Vider, flamber, brider les palombes. Concasser les abattis en petits morceaux. Réserver.

Préparation des légumes et des fruits

Éplucher les carottes. Les tailler en biseaux de 5 mm d'épaisseur.

Tourner les artichauts, éliminer le foin. Les couper en tronçons de 5 mm d'épaisseur. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Laver les courgettes, les couper en biseaux de 5 mm d'épaisseur.

Tourner les navets en gardant leur fane. Les tailler en tronçons de 5 mm d'épaisseur.

Retirer la première peau des cébettes. Les tronçonner sur 6 cm de longueur.

Éplucher les oignons, les tailler en rouelles de 5 mm d'épaisseur.

Couper la pomme en huit quartiers, éliminer les pépins. Arrondir les angles de chaque quartier.

Rincer le raisin. Peler et épépiner vingt grains. Les réserver. Presser le reste. Réserver le jus.

Cuisson des palombes

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive et le beurre. Assaisonner les palombes. Les cuire dans le beurre moussant de tous côtés pendant 15 à 17 minutes en les retournant régulièrement.

Réserver les oiseaux sur une grille au tiède pendant 10 minutes ; les couvrir d'un papier d'aluminium. Réserver la cocotte.

Couper les palombes en deux, les lever, en séparer les membres. Les réserver, couvertes, au chaud.

Préparation du jus de palombe

Concasser les carcasses. Dégraisser la cocotte aux trois-quarts. Y faire revenir les carcasses et les abattis réservés avec le thym et le poivre.

Ajouter le beurre. Colorer légèrement les carcasses et les abattis. Déglacer avec le tiers du bouillon de volaille. Réduire. Recommencer deux fois cette opération. Verser le jus de pigeon. Cuire à frémissement pendant 20 minutes jusqu'à ce que le jus de cuisson devienne légèrement nappant.

Presser la préparation dans une presse à canard. Filtrer le jus obtenu au chinois. Le réserver au chaud.

Cuisson des légumes

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les carottes. Les rouler dans l'huile. Les cuire pendant 4 minutes à feu doux et à couvert. Ajouter les artichauts et cuire encore 3 minutes. Ajouter les courgettes, les navets et les cébettes, mouiller de 5 cl de bouillon de volaille, cuire 2 minutes. Ajouter les oignons, les quartiers de pomme et terminer la cuisson pendant 3 à 4 minutes en ajoutant éventuellement un peu de bouillon de volaille. Saler légèrement. Ajouter les grains de raisins réservés à la dernière minute.

En fin de cuisson, ajouter le jus de raisin. Bien lier les légumes en les arrosant et en faisant réduire le jus de cuisson. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le beurre, mélanger délicatement.

Finition et Présentation

Verser le jus de palombe dans une cocotte. Y ajouter les demi-palombes. Réchauffer doucement sans faire bouillir le jus.

Sur un côté des assiettes, dresser deux demi-palombes, les napper de jus. Disposer les légumes liés au jus de raisin de l'autre côté.

Sautè di vongole

Sauté de palourdes

Pour 4 personnes

palourde 522

Italie / Campanie

L'origine française du terme « sautè » est un indice sur celle de la recette, sans doute créée dans les cuisines aristocratiques ou bourgeoises à la haute époque d'influence française, soit entre le XVIIIe et le XIXe siècle. Nous avons juste un peu raffiné le jus de cette recette très simple, spécialité de Naples.

Ingrédients

1,5 kg	de grosses palourdes
2	gousses d'ail
3	branches de persil
10 cl	de vin blanc
1	citron
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des palourdes

Laver les palourdes en plusieurs eaux et les égoutter. Éplucher les gousses d'ail, les couper en fines rouelles. Laver, essorer, effeuiller et concasser le persil.

Cuisson des palourdes

Dans un grand rondeau faire chauffer de l'huile d'olive. Verser les palourdes et l'ail, bien les remuer. Ajouter le vin blanc et couvrir. Cuire pendant 3 à 4 minutes.

Mélanger de temps à autre pour que la cuisson soit uniforme. Parsemer le persil concassé.

Finition et *Présentation*

Sortir les palourdes quand elles sont toutes ouvertes. Émulsionner leur jus de cuisson avec un peu d'huile d'olive.

Dresser les palourdes dans les assiettes. Les napper du jus de cuisson. Donner un tour de moulin à poivre. Ajouter un trait de jus de citron. Servir tout de suite.

Pansotti di Camogli

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Pâtes farcies de la famille des ravioli, mais beaucoup plus grosses, qui tirent leur nom de leur forme « ventrue » ou « pansue ». Il en existe différentes recettes, la plus ancienne étant celle de Camogli, petit port de plaisance de la Riviera du Levant proche de Rapallo. Nous avons respecté sa farce originelle mais nous l'avons enfermée dans notre pâte à ravioli.

Ingrédients

Farce

- 200 g de bourrache
- 400 g de vert de blettes
- 3 branches de persil
- 4 brins de marjolaine
- 200 g de ricotta de brebis
- 1 œuf
- 50 g de parmesan

Pansotti

- 400 g de pâte à ravioli (voir bases)
- 25 cl de bouillon de volaille (voir bases)
- 30 g de beurre
- 25 g de pignons
- sauce aux noix (page 528)
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la farce

Équeuter, laver, égoutter la bourrache, le vert de blettes, le persil et la marjolaine.

Concasser le persil et la moitié de la marjolaine. Réserver le reste de celle-ci.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer la bourrache et le vert de blettes pendant 2 minutes en remuant. Débarrasser. Laisser refroidir.

Presser bourrache et vert de blettes au maximum, jusqu'à ce qu'ils soient secs.

Les concasser et les mettre dans un cul-de-poule. Ajouter la ricotta, l'œuf, 40 g de parmesan, le persil et la marjolaine concassés. Amalgamer le tout avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner avec sel et poivre. Réserver au frais.

Préparation des pansotti

Préparer la pâte à ravioli (voir bases).

Abaisser la pâte à ravioli sur une épaisseur de 0,5 mm. Découper des carrés de 8 x 8 cm.

Humecter la partie supérieure gauche. Y déposer une noix de farce au milieu.

Rabattre la partie inférieure droite de façon à former un triangle. Bien souder les bords en appuyant avec les doigts. Garnir ainsi tous les carrés. Réserver les pansotti sur un tamis ou un torchon.

Cuisson des pansotti

Chauffer une grande casserole d'eau salée.

Dans un grand sautoir, chauffer le bouillon de volaille avec le beurre.

Plonger les pansotti pendant 3 minutes dans l'eau bouillante. Les retirer avec une écumoire.

Finition et Présentation

Torréfier les pignons dans une poêle à sec. Saupoudrer les pansotti du reste de parmesan. Les dresser dans les assiettes. Parsemer de pignons grillés et de la marjolaine réservée. Servir avec la sauce aux noix (page 528).

Pansotti di zucca

Pansotti de potiron

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Autre version des pansotti chers aux habitants de la Ligurie avec une farce à base de potiron cuit au four. Nous avons modifié la cuisson du potiron afin d'en extraire le plus possible de saveurs et... la forme traditionnelle des pansotti. Et nous avons rajouté un soupçon de truffe.

Ingrédients

Farce et coulis

1 kg	de potiron
70 g	de beurre
1	gousse d'ail confit (voir bases)
1	œuf
100 g	de ricotta de brebis
100 g	de parmesan râpé
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Pansotti

400 g	de pâte à ravioli (voir bases)
25 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de beurre
2	feuilles de sauge
10 g	de parmesan
5 cl	de jus de bœuf (voir bases)
10 g	de truffe
	huile d'olive
	sel, poivre

La veille, préparation du potiron

Éplucher le potiron. Éliminer les graines. En tailler 50 g en brunoise 5 x 5 mm. Réserver.

Couper le reste du potiron en cubes de 3 x 3 cm. Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile et 50 g de beurre. Y mettre le potiron et bien l'enrober dans le gras. Saler légèrement. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il ait rendu son eau de végétation. Découvrir, augmenter le feu et poursuivre la cuisson de façon à le dessécher.

Débarrasser le potiron, le refroidir. Le verser dans un torchon, fermer celui-ci en formant un sac. Le suspendre pendant 12 heures de façon à bien égoutter le potiron.

Pour le coulis, prélever 4 cuillerées à soupe de cette purée. Ajouter 20 g de beurre et 5 cl de bouillon de volaille. Chauffer puis émulsionner au mixeur à main en incorporant un filet d'huile d'olive. La préparation doit être lisse et onctueuse.

Préparation de la farce

Préparer la pâte à ravioli (voir bases).

Dans un cul-de-poule, rassembler le potiron, l'œuf, la ricotta, le parmesan et l'ail confit écrasé. Bien mélanger. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver au frais.

Préparation des pansotti

Abaisser la pâte à ravioli sur 0,5 mm. Avec un emporte-pièce rond et cannelé de 8 cm de diamètre, découper des cercles.

Humecter la partie supérieure gauche. Y déposer une noix de farce au milieu.

Rabattre la partie inférieure droite de façon à former un demi-cercle. Bien souder les bords en appuyant avec les doigts. Garnir ainsi tous les cercles. Réserver les pansotti sur un tamis ou un torchon.

Cuisson des pansotti

Chauffer une grande casserole d'eau salée. Plonger les pansotti pendant 3 minutes dans l'eau bouillante.

Dans un grand sautoir, chauffer le bouillon de volaille. Ajouter le beurre et les feuilles de sauge. Retirer les pansotti de leur cuisson avec une écumoire.

Les déposer dans le sautoir. Bien les enrober.

Finition et Présentation

Concasser le parmesan. Hacher la truffe.

Chauffer le jus de bœuf avec la truffe hachée et la brunoise de potiron réservée.

Dresser les pansotti dans les assiettes. Parsemer de parmesan concassé. Ajouter la sauce et le coulis au potiron.

Corzetti alla polceverasca

Corzetti

sauce aux **noix**

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Spécialité ligure, relevée dans les premiers livres de cuisine génoise de la fin du XIXe siècle, les corzetti se présentent sous différentes formes. La plus diffusée et la plus commune est celle d'une petite calotte de la grosseur d'une pièce de vingt centimes d'euro environ. Les « Corzetti alla polceverasca » sont accompagnés d'une sauce aux pignons. Nous nous sommes servis de notre pâte à fettuccine, plus riche en œufs et avons préféré une sauce de noix.

Ingrédients

Sauce aux noix

1	gousse d'ail
300 g	de noix mondées
20 cl	d'huile d'olive
	bouillon de volaille (voir bases)

Corzetti

400 g	de pâte à fettuccine (voir bases)
50 g	de parmesan
	sel, poivre

Préparation de la sauce aux noix

Éplucher la gousse d'ail. Réserver 10 cerneaux de noix.

Piler le reste des noix par petites quantités avec la gousse d'ail jusqu'à ce qu'elles soient en pâte. Monter la sauce en versant l'huile peu à peu en filet et en mélangeant. Si la sauce tranche, verser un peu de bouillon de volaille. Réserver dans un endroit tempéré.

Préparation des corzetti

Préparer la pâte (voir bases).

Prélever sur le pâton un petit morceau de pâte de la grosseur d'un pois chiche. Le rouler entre les paumes de manière à obtenir un petit boudin de 3 à 4 cm de long. Lui donner la forme d'un anneau. Souder les deux extrémités. Tourner un côté de l'anneau sur lui-même de manière à obtenir la forme d'un huit mais sans trou.

Presser légèrement entre les doigts pour maintenir la forme.

Le mettre à sécher sur un plateau fariné.

Procéder de même, pièce par pièce, jusqu'à épuisement de la pâte.

Cuisson des corzetti

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les corzetti. Les cuire « al dente »

Finition et Présentation

Égoutter les corzetti en les gardant humides. Les verser dans un récipient. Les lier avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner de poivre du moulin. Saupoudrer le parmesan râpé. Mélanger.

Dans le fond des assiettes, répartir la sauce aux noix en cercle. Dresser les corzetti en dôme par-dessus. Ajouter deux cerneaux de noix réservés dans chaque assiette.

Fettucine alla romana

Fettucine à la romaine

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Les « Fettuccine alla romana » sont préparées avec une sauce en ragoût de tomates, abats de volaille, partie grasse de jambon cru, beurre, oignon, ail, champignons secs et vin blanc, bouillon de viande ; le tout parfumé au clou de girofle, et fromage parmesan ou pecorino en finition à table. Nous avons allégé la recette.

Ingrédients

Ragoût d'abattis

12	crêtes de coq
12	rognons de coq
4	foies blonds de volaille
3	tomates
15 g	de beurre
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus de volaille (voir bases)
200 g	de cèpes bouchons

Fettuccine

400 g	de pâte à fettucine (voir bases)
25 g	de beurre
50 g	de pecorino
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des abattis

Parer les crêtes de coq, les blanchir. Égoutter. Les cuire dans le bouillon de volaille pendant 15 à 25 minutes (selon l'âge de la volaille). Laisser refroidir dans le bouillon.

Blanchir les rognons de coq et les rafraîchir aussitôt. Les égoutter et les parer avec une paire de ciseaux. Parer également les foies de volaille. Réserver.

Préparation des tomates

Monder, épépiner les tomates et les couper en quartiers. Les déposer sur une plaque. Enfourner pour 20 minutes à 150 °C jusqu'à ce qu'elles soient semi-confites.

Réserver au chaud.

Préparation du ragoût d'abattis

Dans un sautoir, chauffer 5 cl de bouillon de volaille. Y mettre les rognons et les crêtes. Les mijoter avec le beurre et à feu doux pendant 10 minutes environ. Au fur et à mesure de la liaison, mouiller en plusieurs fois avec un peu de bouillon de volaille. Réduire chaque fois en maintenant un léger frémissement. Cette cuisson doit durer 20 minutes environ.

En fin de cuisson, ajouter le jus de volaille et les tomates. Mélanger, réserver au chaud et à couvert.

Chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive. Poêler les foies de chaque côté en les gardant bien blonds. Les ajouter au ragoût de rognons et de crêtes.

Nettoyer les cèpes bouchons. Les couper en deux. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et les faire dorer pendant 5 à 8 minutes. Les ajouter dans les abats. Réserver au chaud.

Préparation et cuisson des fettucine

Préparer la pâte (voir bases).

Étaler la pâte au laminoir le plus finement possible. Fariner, puis retirer l'excès de farine. Couper la pâte à la machine sur 1 cm de large ou au couteau : la replier plusieurs fois sur elle-même et l'émincer sur 1 cm de large.

Étaler les fettuccine sur une planche, bien les séparer. Réserver au sec.

Finition et Présentation

Cuire les fettucine à l'eau bouillante salée pendant 1 minute. Les égoutter en les gardant humides.

Chauffer doucement le beurre et le bouillon de volaille dans un sautoir. Verser les fettuccine. Ajouter la moitié du pecorino, mélanger délicatement.

Dresser les pâtes dans les assiettes. Ajouter le ragoût d'abattis et les tomates dessus. Servir le reste du fromage à part.

Lasagne al sugo di noci

Fettuccine aux noix

Pour 4 personnes

Italie / Sardaigne

On trouve dans les manuscrits italiens médiévaux des recettes de sauce aux noix qui servaient à accompagner les viandes bouillies. Nous avons interprété les « Lasagne al sugo di noci », recette rustique sarde et assez sèche, en fettuccine agrémentées de noix mais aussi de ricotta et de cébettes.

Ingrédients

100 g	de ricotta
1	branche de persil
1	peperoncino
200 g	de noix mondées
4	cébettes
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
400 g	de pâte à fettucine (voir bases)
40 g	de pecorino râpé
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des fettucine

Étaler la pâte au laminoir le plus finement possible. Fariner, puis retirer l'excès de farine. Couper la pâte à la machine sur 1 cm de large ou au couteau : la replier plusieurs fois sur elle-même et l'émincer sur 1 cm de large.

Étaler les fettuccine sur une planche, bien les séparer. Réserver au sec.

Préparation des noix

Émietter la ricotta en morceaux d'environ 1 à 2 cm. Laver,effeuiller et concasser le persil. Tailler le peperoncino en quatre bâtonnets de 0,5 x 1,5 cm. Ecraser les noix.

Dans un grand sautoir, tiédir un filet d'huile d'olive. Y rouler les noix, le peperoncino et la ricotta. Réserver sur le coin du fourneau.

Préparation des cébettes

Nettoyer les cébettes. Les couper en douze biseaux de 2 cm.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y suer rapidement les cébettes sans les colorer. Verser le bouillon de volaille. Les cuire 3 minutes à couvert.

Cuisson des pâtes

Plonger les fettucine dans de l'eau bouillante salée. Les cuire « al dente ».

Finition et Présentation

Égoutter les fettuccine en les gardant humides. Les verser dans un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le persil et le pecorino. Mélanger avec une fourchette. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser trois nids de fettuccine sur chaque assiette. Ajouter la ricotta et un bâtonnet de peperoncino sur le premier, les cébettes sur le second et les noix sur le troisième.

Pastasciutta con la ricotta

Gratin de macaroni

à la **ricotta**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Le mélange sucre et cannelle, surprenant dans un plat de pâtes, est un héritage de la cuisine aristocratique de la Renaissance, époque où le sucré/salé était assez courant. C'est, avec la ricotta, ce que nous avons retenu de cette « Pastasciutta con la ricotta » mais en cuisinant les pâtes autrement.

Ingrédients

300 g	de macaroni Zita (48 macaroni)
1 L	de bouillon de poule (voir bases)
1 L	de lait
150 g	de ricotta de brebis fraîche
20 cL	de crème double
10 cL	de crème liquide
10 g	de sucre semoule
1	pincée de cannelle
30 g	de parmesan râpé
	huile d'olive
	fleur de sel, poivre

Préparation des macaroni

Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon de poule et le lait. Verser les macaroni et laisser cuire pendant 5 à 8 minutes. Les tenir « al dente ». Les égoutter et les disposer dans un plat, bien à plat les uns contre les autres afin qu'ils se collent entre eux. Les laisser refroidir ainsi.

Les tailler en quatre rectangles de 12 x 5 cm. Avec un emporte-pièce ovale de 3 x 2 cm, couper un trou au centre de chacun de ces rectangles. Réserver le tout (rectangles et coupes du trou) dans un plat.

Préparation des quenelles de ricotta

Façonner quatre petites quenelles de ricotta de 15 g chacune environ. Les réserver.

Préparation de la crème à la ricotta

Verser les deux sortes de crème dans un sautoir avec le sucre, la cannelle et une pincée de sel. Réduire à feu doux jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.

Ajouter le reste de la ricotta. La faire fondre en l'écrasant à l'aide d'une fourchette.

Préparation du gratin

Mettre les rectangles et les coupes de macaroni dans le sautoir. Les enrober délicatement. Laisser réduire 3 à 4 minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Avec une spatule en inox, sortir les rectangles du sautoir. Les ranger soigneusement dans un plat. Ajouter les coupes à côté.

Napper le tout de la crème à la ricotta. Parsemer le parmesan.

Finition et Présentation

Gratiner le tout sous la salamandre.

Dresser un rectangle de macaroni dans chaque assiette, à plat. Disposer une quenelle de ricotta dans le trou. Poser un couvercle par-dessus.

Spaghetti all ragù di totano

Linguine au ragoût de calamar

Pour 4 personnes

pâtes 536

Italie / Calabre

Les « Spaghetti all ragù di totano » sont l'une des rares recettes de pâtes de la tradition calabraise à utiliser un produit de la mer. Plutôt que des spaghetti, nous avons choisi de préparer des linguine à l'encre de seiche.

Ingrédients

Linguine

500 g	de pâte à l'encre de seiche (voir bases)

Ragoût de calamar

1	calamar moyen
2	tomates
2	cébettes
1	peperoncino
8	pétales de tomate confite (voir bases)
2	branches de basilic
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des linguine

Préparer la pâte à l'encre de seiche (voir bases).

L'étaler au laminoir sur 1 mm d'épaisseur. La tailler au couteau en bandes de 2 mm de largeur. Réserver.

Préparation du calamar

Nettoyer soigneusement le calamar. Séparer la poche.

Tailler des triangles de 3 x 3 cm en gardant la peau. Réserver au frais.

Préparation de la garniture de tomate

Monder les tomates, les couper en quatre, les épépiner et les tailler en filaments. Éplucher et émincer les cébettes en biseaux. Tailler le peperoncino en petits filaments. Couper les pétales de tomate confite en deux.

Dans un petit cul-de-poule, rassembler les filaments de tomate, les cébettes, le peperoncino et les tomates confites. Verser 5 cl d'huile d'olive. Mélanger délicatement. Garder à température ambiante.

Cuisson du calamar

Chauffer un peu d'huile d'olive dans un sautoir. Cuire vivement les triangles de calamar côté peau. Saler légèrement. Couvrir d'un papier sulfurisé. Ajouter un poids. Cuire doucement 5 à 6 minutes de façon à colorer uniformément la peau.

Cuisson des linguine

Cuire les linguine 1 à 2 minutes à l'eau bouillante salée. Les garder « al dente ».

Finition et Présentation

Verser la préparation de tomate dans une grande sauteuse et la tiédir.

Égoutter les linguine en les gardant humides. Les ajouter aux tomates dans la poêle, mélanger avec précaution.

Dresser les linguine dans les assiettes. Ajouter les calamaretti, parsemer des biseaux de cebettes, des pétales de tomate confite et des filaments de peperoncino. Ajouter deux sommités de basilic. Servir immédiatement.

Pasta chi vrocculi arriminati

Macaroni au chou-fleur

et **anchois**

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

L'anchois est très présent dans la cuisine sicilienne. Dans ces « Pasta chi vrocculi arriminati », sa force est atténuée par la douceur des pignons de pin et la présence surprenante dans un plat de pâtes des raisins secs. Cette touche exotique rappelant combien la Sicile fut terre d'échange et de rencontre des différentes cultures méditerranéennes, nous l'avons accentuée en cuisant les macaroni avec du safran.

Ingrédients

Garniture

1	petit chou-fleur
20 g	de raisins secs sans pépins
1	oignon blanc de 50 g
20 g	de pignons
1	anchois à l'huile (voir bases)
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
4	filets d'anchois frais
30 g	de beurre

Macaroni

350 g	de macaroni
70 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
15	pistils de safran
40 g	de beurre
	huile d'olive
	sel

Préparation de la garniture

Diviser le chou-fleur en petites sommités, les laver. Réserver.

Mettre les raisins à tremper dans de l'eau tiède. Éplucher et ciseler l'oignon. Torréfier les pignons au four. Concasser l'anchois à l'huile. Couper les filets d'anchois frais en biseaux de 1,5 cm.

Cuisson de la garniture

Égoutter les raisins. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et les y rouler. Réserver.

Dans une sauteuse, faire fondre 20 g de beurre. Y faire suer l'oignon, l'anchois à l'huile concassé et le chou-fleur.

Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Cuire à frémissement et à couvert en ajoutant le bouillon nécessaire : le chou-fleur doit être fondant, la garniture bien liée, sans jus superflu. Ajouter l'anchois frais. Cuire doucement à couvert pendant 2 minutes.

Ajouter les raisins et les pignons. Mélanger délicatement.

Cuisson des macaroni

Chauffer un filet d'huile dans un rondeau. Y ajouter les macaroni et le safran, les rouler dans l'huile. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Cuire les pâtes « al dente ». Les débarrasser sur une plaque à trous en les collant bien à plat les unes contre les autres. Les laisser refroidir ainsi.

Conserver leur jus de cuisson et récupérer celui qui s'écoule de la plaque.

Quand les macaroni sont froids, tailler douze rectangles de cinq macaroni chacun.

Dans ces rectangles, en retailler quatre de 4 cm, quatre de 8 cm et quatre de 12 cm en les biseautant.

Finition et Présentation

Dans un sautoir, réchauffer deux pochons de jus de cuisson des macaroni, ajouter celui récupéré lors de leur égouttage et le beurre. Réduire légèrement. Y mettre les pâtes et les réchauffer en les glaçant bien.

Dresser la pâte de 12 cm au fond de l'assiette. Disposer de la garniture de chou-fleur. Poser la pâte de 8 cm en équilibre par-dessus. Y parsemer de la garniture. Terminer par la pâte de 4 cm posée en volume. Y ajouter quelques pignons.

Orecchiette con brocoletti

Orecchiette aux brocoletti

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Les orecchiette sont des pâtes spécifiques des Pouilles. Longtemps cuisinées fraîches, on les propose maintenant sèches. Elles sont toujours préparées au quotidien dans certaines familles et de diverses façons dans les restaurants de cuisine régionale. Nous les avons accommodées avec des brocoletti.

Ingrédients

4	pieds de brocoletti
100 g	de lard paysan
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
400 g	de orecchiette
30 g	de pecorino râpé
10 g	de beurre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des brocoletti

Nettoyer les brocoletti. Les détailler en petits bouquets. Conserver les petites feuilles.

Préparation du lard croustillant

Tailler quatre tranches de lard de 2 x 7 cm sur 1 mm d'épaisseur.

Les déposer côte à côte dans un sautoir. Couvrir d'une feuille de papier sulfurisé, ajouter un poids pour les maintenir bien à plat. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et bien croustillantes. Les égoutter sur un papier absorbant. Les réserver au chaud.

Préparation des pâtes

Tailler le reste de la poitrine en petits lardons. Chauffer le bouillon de volaille.

Dans une sauteuse, chauffer un filet d'olive. Suer la poitrine en la remuant. Ajouter les pâtes. Mélanger et mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille chaud.
Saler légèrement. Cuire à frémissement. Mouiller de nouveau jusqu'à ce que leur cuisson soit au point. Ajouter les brocoletti 5 minutes avant la fin de leur cuisson et les petites feuilles 2 minutes avant.

Finition et Présentation

Lier le jus avec le beurre et le pecorino. Poivrer.
Dresser les orecchiette aux brocoletti dans des assiettes creuses. Ajouter une tranche de lard croustillant. Servir chaud.

Pappardelle al coniglio
di Castagneto, Maremma

Pappardelle à la farine d'épeautre
au **confit** de **lapin**

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

Les pappardelle que l'on trouve également dans le Latium voisin sont une grande spécialité de Toscane, citées comme telles déjà dans les livres de cuisine de la Renaissance. Dans les « Pappardelle al coniglio di Castagneto », les pâtes sont simplement assaisonnées avec la sauce d'un ragoût de lapin. Nous avons préféré ne pas nous séparer de cet animal, le confire doucement et préparer les pappardelle avec de la farine d'épeautre.

Ingrédients

Pappardelle

300 g	de pâte à la farine d'épeautre (voir bases)
25 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de beurre
12	petites feuilles de sauge

Confit de lapin

1	tomate
2	échalotes grises
6	olives noires
5	grains de poivre
4	épaules de lapin
4 cl	de vin blanc
20 cl	de jus de lapin (voir bases)
2	cébettes
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des pappardelle

Préparer la pâte à la farine d'épeautre (voir bases).

L'étaler sur une épaisseur de 1 mm. A la roulette, la tailler en bandes de 16 x 4 cm.

Préparation du lapin

Monder, couper en quatre, épépiner la tomate. Éplucher et émincer les échalotes. Dénoyauter les olives, les tailler en copeaux.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les épaules de lapin. Les décanter.

Dans cette même cocotte, faire suer les échalotes avec la tomate et le poivre pendant 5 minutes à feu doux. Ajouter les olives, bien mélanger. Verser le vin blanc. Réduire de moitié. Remettre le lapin dans la cocotte. Mouiller avec le jus de lapin.

Enfourner à 170 °C pour 1 heure.

Retirer les épaules. Les désosser et les couper en deux. Les mettre dans un grand sautoir. Les recouvrir du jus passé. Réserver au chaud.

Cuisson des pappardelle

Faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les pappardelle. Les cuire 1 minute « al dente ». Les égoutter en les gardant humides.

Dans un sautoir, verser le bouillon de volaille, ajouter le beurre. Réduire de moitié. Ajouter les pappardelle, bien les lier et les glacer. Ajouter les feuilles de sauge. Mélanger avec un diapason.

Finition et Présentation

Laver, éplucher les cébettes. Les tailler en biseaux de 2 mm d'épaisseur.

Dresser les pappardelles et les épaules de lapin dans les assiettes. Parsemer d'olives et de cébettes. Poivrer. Saucer d'un cordon de jus.

Pasta asciutta ai piselli

Pâtes artisanales

aux **petits pois**

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

La « Pasta asciutta ai piselli » est une recette représentative de la cuisine familiale napolitaine. Nous l'avons raffinée en utilisant des pâtes « casarecia », artisanales, en les cuisant avec du bouillon de volaille, comme un risotto, et en jouant sur le croquant d'un jambon de qualité.

Ingrédients

1	oignon blanc de 80 g
4	fines tranches de jambon San Daniele ou d'épaule de Belotta
2	brins de persil
40 g	de beurre
250 g	de pâtes « casarecia »
150 g	de petits pois écossés
25 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de parmesan râpé
	vinaigre de Barolo
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des pâtes

Éplucher, ciseler l'oignon. Tailler le jambon en julienne. Laver, essorer le persil. Détacher les pluches.

Dans une sauteuse, chauffer un filet d'huile d'olive et la moitié du beurre. Faire suer l'oignon pendant 2 minutes en remuant.

Ajouter les pâtes. Mélanger. Saler légèrement. Mouiller à hauteur de bouillon de volaille. Cuire 12 minutes. Ajouter les petits pois.

Cuire pendant 3 à 4 minutes en ajoutant du bouillon au fur et à mesure de son absorption par les pâtes. Arrêter la cuisson lorsque les pâtes sont « al dente » et le jus de cuisson réduit : il doit bien lier les pâtes et les petits pois.

Dans une poêle antiadhésive, poêler la julienne de jambon jusqu'à ce qu'elle soit « crispy ». L'égoutter sur un papier absorbant.

Finition et *Présentation*

Lier les pâtes avec le reste du beurre et le parmesan. Rectifier l'assaisonnement d'une giclée de vinaigre de Barolo et d'un tour de moulin à poivre. Ajouter les pluches de persil.

Dresser les pâtes aux petits pois dans les assiettes. Parsemer la julienne de jambon « crispy ». Servir chaud.

Pâtes fraîches aux asperges

et **caillé** de **brebis**

Pour 4 personnes

Louis XV

C'est un plat de printemps, tout de douceur et de tendresse que l'amertume des asperges sauvages et le poivre dans le caillé de brebis réveillent agréablement.

Ingrédients

Pâtes

200 g	de farine type 45
6 à 8	jaunes d'œufs
17 g	de pousses d'épinards
8 g	de riquette
10 g	de beurre
1	feuille de sauge
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
20 g	de parmesan râpé

Sauce

500 g	de petites asperges
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
100 g	de crème fouettée
1/2	citron

Asperges

1	botte d'asperges sauvages
20	asperges moyennes
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 g	de beurre

Caillé de brebis

125 g	de caillé de brebis
6	grains de poivre

huile d'olive

sel, poivre du moulin

Préparation des pâtes

Dans une jatte, rassembler la farine et six jaunes d'œufs.

Dans un mortier, écraser les pousses d'épinards et la riquette.

Bien mélanger la farine et les jaunes ; en rajouter éventuellement un ou deux pour que la pâte soit bien souple. Incorporer les herbes pilées. Travailler la pâte pendant 15 minutes.

La mettre en boule et la filmer. La laisser reposer 30 minutes.

Étaler la pâte au laminoir position 1. Tailler huit ronds avec un emporte-pièce de 15 cm de diamètre. Les réserver couverts d'un linge humide.

Préparation de la purée d'asperges pour la sauce

Gratter les petites asperges, les émincer finement.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Faire revenir vivement les asperges. Déglacer avec le bouillon de volaille en plusieurs fois en laissant réduire chaque fois. Cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le bouillon soit réduit.

Mixer les asperges avec un filet d'huile d'olive. Passer cette purée au chinois. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation des asperges moyennes

Éplucher, laver, sécher les asperges. En tailler quatre en copeaux, les réserver entre deux papiers absorbants humides.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y saisir vivement le reste des asperges de tous côtés sans les colorer. Déglacer avec le bouillon de volaille, ajouter le beurre. Cuire 8 minutes environ à couvert. Ne pas saler.

Réserver les asperges dans leur jus de cuisson.

Préparation des asperges sauvages

Couper les asperges à 6-8 cm pour garder tout le tendre. Les laver.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Saisir les asperges rapidement, couvrir pendant 30 secondes puis mouiller avec 5 cl de bouillon de volaille.

Cuire à couvert 3 à 4 minutes, le jus étant réduit. Réserver.

Cuisson des pâtes

Chauffer une casserole d'eau salée. Dès l'ébullition, y plonger les ronds de pâte. Les cuire 1 minute. Les égoutter.

Dans un sautoir, verser 5 cl de jus de cuisson des asperges. Ajouter le beurre, la sauge et le bouillon de volaille. Y déposer les ronds de pâtes. Bien les glacer. Les saupoudrer avec la moitié du parmesan.

Finition et Présentation

Réchauffer la purée d'asperges. La mélanger avec la crème fouettée.

Réchauffer le sautoir des asperges, ajouter un trait de jus de citron. Bien les rouler dans leur jus.

Couper les grains de poivre en deux.

Dresser un rond de purée d'asperges/crème fouettée au fond de chaque assiette. Ajouter dessus un rond de pâte, quatre asperges rôties et saucées et les asperges sauvages. Ajouter un peu de purée d'asperges/crème fouettée dessus. Disposer les copeaux d'asperges repliés et une cuillerée de caillé. Y ajouter trois demi-grains de poivre.

Répartir le reste du parmesan sur une seule face des autres ronds de pâte glacés. En disposer un, côté parmesan en-dessous.

Saucer du jus de cuisson des asperges.

Fideos con caballa en amarillo

Pâtes jaunes aux maquereaux

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie

Les préparations avec des grosses pâtes et du poisson sont des plats traditionnels des cuisines gitane et flamenca. Les grosses pâtes - appelées « fideos » - sont un héritage du mot « fidear » qui signifie grandir, comme les pâtes lorsqu'elles gonflent. Nous avons gardé tous les ingrédients des « Fideos con caballa en amarillo » mais nous les avons cuisinés autrement.

Ingrédients

Maquereaux

1 kg	de maquereaux frais
12	oignons grelots
1	grand poivron vert
3	tomates bien mûres
1	gousse d'ail
4	pistils de safran
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Pâtes

250 g	de grosses pâtes
1	gousse d'ail
20	pistils de safran
40 g	de beurre
70 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des maquereaux

Vider les maquereaux. Lever les filets, les désarêter. Les tailler en carrés de 2,5 x 2,5 cm.

Éplucher les oignons grelots. Les tailler en trois tranches de 5 mm.

Brûler le poivron. Ôter la peau. Tailler la chair en brunoise.

Monder, épépiner les tomates. Tailler la chair en brunoise.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer les oignons avec la gousse d'ail claquée pendant 10 minutes à feu doux. Ajouter le poivron, les tomates et le safran. Laisser compoter à couvert pendant 5 minutes.

Mouiller avec le bouillon de volaille. Laisser mijoter 25 minutes.

Déposer les maquereaux sur les légumes. Ne pas mélanger.

Les cuire doucement pendant 5 minutes. Les décanter. Réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle soit bien liée. Réserver au chaud dans le sautoir.

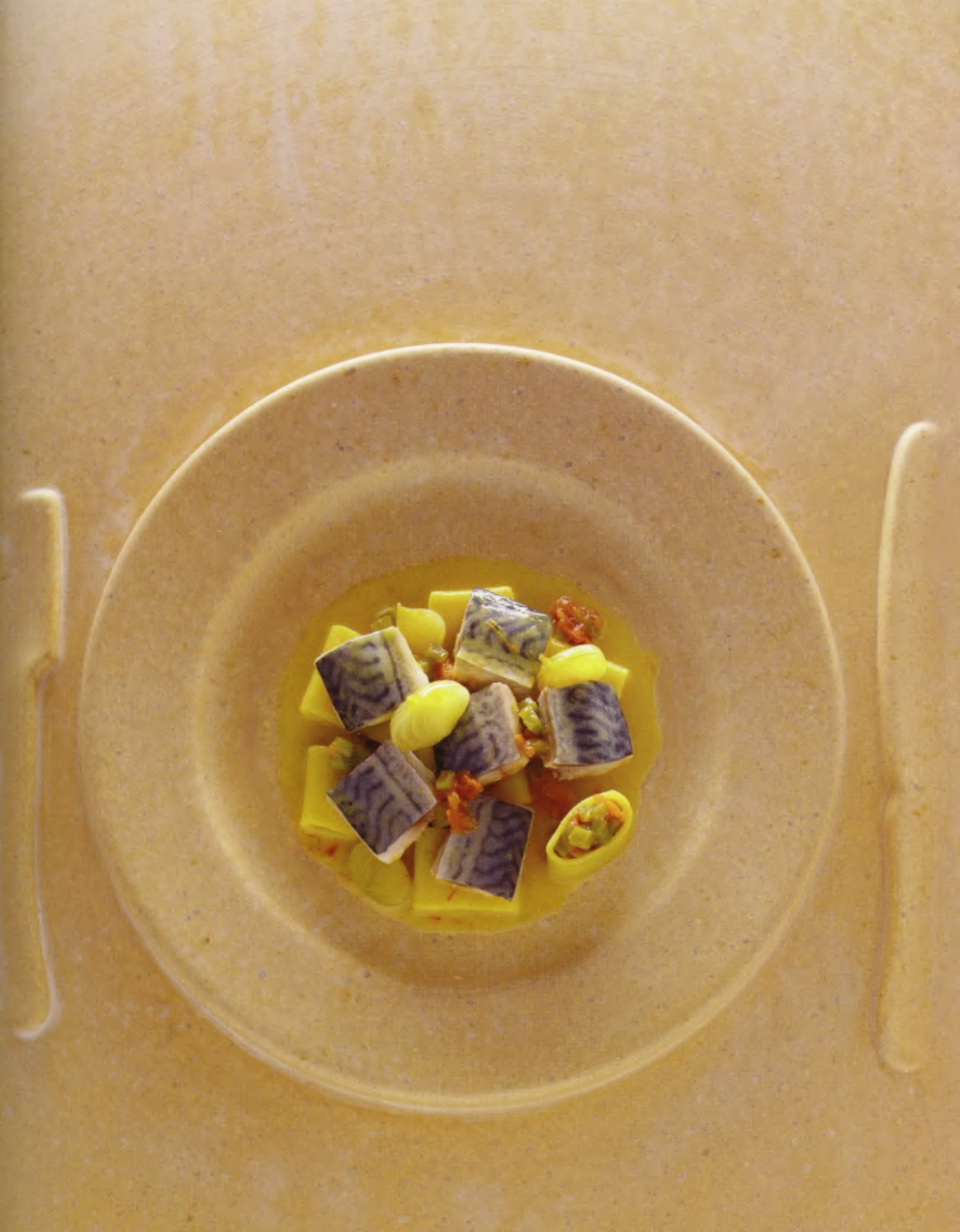
Préparation des pâtes

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive, le beurre avec la gousse d'ail claquée et le safran. Mettre les pâtes. Remuer. Mouiller juste à hauteur avec du bouillon de volaille. Remouiller au fur et à mesure de son absorption par les pâtes jusqu'à ce que celles-ci soient cuites (15 minutes environ). En fin de cuisson, le jus doit être nappant et les pâtes bien liées.

Finition et Présentation

Remettre les carrés de maquereaux dans le sautoir réservé. Couvrir et chauffer juste 1 minute.

Dresser les pâtes dans les assiettes. Disposer par-dessus les légumes et les morceaux de maquereau. Mélanger le reste de la cuisson des pâtes et de celle des légumes. Saucer avec ce jus.



Millecosedde Penne aux mille choses

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

Nous sommes ici dans la logique méridionale de l'association des pâtes sèches avec les légumes secs, usage longtemps considéré comme rustique. Il s'inscrit en fait dans le régime dit « méditerranéen » bénéfique pour la santé. Nous avons gardé presque tous les ingrédients des « Millecosedde » en les cuisinant autrement.

Ingrédients

50 g	de haricots cocos
50 g	de pois chiches
25 g	de lentilles
25 g	de fèves
4	feuilles de sauge
4	gousses d'ail
1	oignon blanc
1/4	chou
60 g	de beurre
200 g	de penne
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de pecorino râpé
	huile d'olive
	vinaigre de vin
	sel, poivre

Préparation des légumes secs

La veille, faire tremper tous les légumes secs dans de l'eau.

Les égoutter. Les mettre chacun dans une casserole avec deux fois leur volume d'eau, une feuille de sauge et une gousse d'ail claquée. Les cuire pendant 1 heure environ jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler au trois-quarts de la cuisson. Les laisser refroidir dans leur jus.

Préparation des pâtes

Éplucher et ciseler l'oignon.

Défaire les feuilles de chou. Les blanchir dans de l'eau bouillante salée. Les refroidir à l'eau glacée. Les égoutter, les sécher sur un linge.

Empiler les feuilles les unes sur les autres. Les tailler en morceaux de 3 x 3 cm. Réserver.

Dans une sauteuse, faire fondre 30 g de beurre. Y suer l'oignon. Ajouter les pâtes. Mouiller à hauteur avec du bouillon de volaille. Renouveler l'opération jusqu'au terme de la cuisson. Il ne doit rester qu'un fond de jus quand les pâtes cuites. Ajouter le chou et le cuire juste 1 minute. Égoutter les légumes secs, les ajouter. Mélanger très délicatement.

Finition et Présentation

Lier le tout avec le reste du beurre et le pecorino.

Rectifier l'assaisonnement, poivrer. Ajouter un trait de vinaigre.

Disposer un cercle de 12 cm de diamètre dans les assiettes. Y dresser les Penne aux mille choses. Servir bien chaud.

Pasta con gli asparagi

Penne rigate

aux **asperges vertes** et **sauvages**

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

« Pasta con gli asparagi » est une recette originaire des Pouilles, en Italie. Nous en avons conservé l'essentiel, en jouant sur différentes asperges et en supprimant la tomate.

Ingrédients

Asperges

20	asperges vertes moyennes (calibre 10/12)
2	bottes d'asperges sauvages
2	grosses asperges vertes (+ de 22)

Penne

75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
300 g	de penne rigate
1	gousse d'ail
20 g	de beurre
40 g	de pecorino râpé
	vinaigre de vin rouge
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des asperges

Éplucher les asperges.

Couper les pointes des asperges moyennes en biseaux à 5 cm. Réserver.

Émincer 3 cm de queues en lamelles de 3 mm. Réserver.

Couper les grosses asperges en copeaux à la mandoline sur la longueur. Réserver ces longues lamelles.

Couper les têtes d'asperges sauvages à 6 cm. Émincer tout ce qui est tendre dans le reste des queues. Réserver.

Préparation des pâtes

Porter le bouillon de volaille à ébullition.

Dans une sauteuse, verser un filet d'huile d'olive et y rouler les pâtes. Ajouter la gousse d'ail claquée. Mouiller à hauteur avec le bouillon chaud. Saler légèrement.

Au bout de 3 minutes, mettre les pointes d'asperges vertes et l'émincé d'asperges sauvages. Mouiller régulièrement au fur et à mesure que les pâtes absorbent le bouillon : cette cuisson s'effectue comme celle d'un risotto.

Au bout de 5 minutes, ajouter les têtes d'asperges sauvages. Continuer la cuisson jusqu'à son terme, 10 minutes en tout. 2 minutes avant la fin, ajouter l'émincée de queues d'asperges.

Retirer du feu. Ajouter le beurre et le pecorino. Bien mélanger. Ajouter un filet de vinaigre de vin rouge, juste pour dégraisser.

Finition et Présentation

Dresser les penne sur les assiettes.

Ajouter par-dessus les lamelles de grosses asperges et un filet d'huile d'olive. Servir aussitôt.

Perciatelli aux escargots

Pour 4 personnes

Italie / Calabre

« Perciatelli » est le nom local des spaghetti creux (macaroni), connus en d'autres lieux sous le nom plus commun de « bucatini ». Nous avons seulement allégé cette recette surprenante, dont on ignore l'origine et qui offre peu de points d'identification, ayant peu d'équivalents en Italie.

Ingrédients

32	escargots prêts à l'emploi (voir bases)
1	oignon blanc de 80 g
2	gousses d'ail
6	tomates
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
1	peperoncino fort
350 g	de perciatelli ou bucatini
2	branches de persil
40 g	de beurre
30 g	de pecorino râpé
	huile d'olive
	sel

Préparation des escargots

Pocher les escargots à l'eau bouillante salée pendant 1 minute. Les égoutter.

Éplucher et émincer l'oignon en lanières de 3 mm. Monder les tomates, les épépiner et les tailler en dés.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer l'oignon avec le peperoncino et les gousses d'ail claquées pendant 10 minutes. Ajouter les tomates. Mélanger. Cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la fondue de tomates soit courte et bien liée. Retirer le piment à mi-cuisson.

Verser les escargots. Mélanger. Mouiller avec 10 cl de bouillon de volaille. Cuire 5 minutes.

Cuisson des perciatelli

Faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les pâtes. Les égoutter quand elles sont « al dente » en les gardant humides.

Finition et *Présentation*

Laver, essorer, effeuiller le persil. Tailler les feuilles en filaments.

Dans un sautoir, faire fondre le beurre et le reste du bouillon de volaille.

Verser les perciatelli dans ce sautoir. Ajouter le pecorino et bien les lier.

Dresser les pâtes dans les assiettes, disposer le ragoût d'escargot au centre. Parsemer les filaments de persil.

Pasta alla Norma

Spaghetti à la Norma

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

La tradition gastronomique et mondaine de la fin du XIXe siècle voulait que l'on baptise les recettes du nom d'un personnage illustre, chef d'État, compositeur, musicien, cantatrice, actrice de théâtre. La « Pasta alla Norma » fut créée par un cuisinier sicilien qui la dédia à Norma, personnage du célèbre opéra de Bellini (et plus tard interprété par Maria Callas). Nous avons simplement modifié la présentation de la garniture et allégé la cuisson de cette recette.

Ingrédients

3	AUBERGINES MOYENNES (VARIÉTÉ VIOLETTE DE PRÉFÉRENCE)
500 G	DE TOMATES
2	GOUSSES D'AIL
250 G	DE SPAGHETTI
40 G	DE RICOTTA SALÉE À RÂPER OU DE PECORINO
5	BRANCHES DE BASILIC
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des aubergines

Laver les aubergines, les sécher, ne pas les éplucher. Éliminer les parties dures des deux extrémités. Couper le reste en bâtonnets de 12 x 1,5 cm.

Dans un sautoir, chauffer de l'huile d'olive. Faire sauter les bâtonnets d'aubergine par petites quantités. Les retirer quand ils sont bien dorés. Les égoutter sur un plat garni de papier absorbant. Poivrer et saler au fur et à mesure.

Préparation des tomates

Monder les tomates, les couper en deux, les épépiner. Les recouper en petits morceaux. Claquer les gousses d'ail.

Dans une casserole à fond épais, faire revenir les gousses d'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates. Saler, poivrer et cuire à feu doux pendant 15 minutes environ jusqu'à ce qu'elles rendent leur eau de végétation. Augmenter le feu de façon à les dessécher légèrement.

Cuisson des spaghetti

Cuire les spaghetti dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter quand ils sont « al dente ». Les assaisonner avec la sauce tomate.

Finition et Présentation

Dresser les spaghetti dans les assiettes. Ajouter la garniture d'aubergines. Parsemer de feuilles de basilic. Servir chaud. A table, râper le pecorino sur les spaghetti.

Spaghetti alla carbonara

Pour 4 personnes

pâtes 558

Italie / Latium

Recette fort connue et depuis longtemps sortie de sa terre de prédilection, le Latium, pour gagner l'Italie entière et d'autres pays. Certains affirment que la recette s'appelle à la « carbonara » parce qu'elle serait née chez les bûcherons charbonniers de l'Apennin. On peut aussi penser qu'elle fut inventée par un cuisinier romain qui l'aurait baptisée ainsi par sympathie envers les Carbonari, société secrète très impliquée dans la lutte de libération (le Risorgimento) de l'Italie au XIXe siècle. Nous avons gardé les ingrédients mais les avons présentés autrement.

Ingrédients

150 g	de guanciale (joue de porc salée)
1	gousse d'ail
400 g	de spaghetti
3	jaunes d'œufs
30 g	de parmesan râpé
30 g	de pecorino râpé
1	gousse d'ail
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la garniture

Tailler à la machine à jambon douze fines tranches de guanciale. Couper le reste en douze lardons de 1,5 x 1,5 cm.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les lardons et la gousse d'ail claquée. Colorer ceux-ci sur toutes leurs faces. Les égoutter et les réserver au chaud. Réserver la cocotte et son gras de cuisson.

Chauffer un grand sautoir. Y disposer huit tranches de guanciale (réserver les autres). Couvrir d'un papier sulfurisé. Poser un poids par-dessus. Cuire doucement pendant 10 minutes jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes et dorées.

Cuisson des spaghetti

Cuire les spaghetti « al dente » dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Les égoutter en les gardant humides.

Verser les spaghetti dans la cocotte réservée. Bien mélanger. La retirer du feu.

Finition et Présentation

Ajouter les jaunes d'œufs, poivrer. Saupoudrer une cuillerée à soupe de parmesan et une de pecorino. Bien mélanger jusqu'à ce que la liaison prenne la consistance d'une crème jaune. Ajouter alors le reste des fromages.

Dresser les spaghetti dans les assiettes. Ajouter les lardons. Disposer en volume les tranches de guanciale croustillantes et les tranches crues réservées.

Servir bien chaud.

Spaghetti alle vongole

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

D'origine vénitienne, cette préparation de pâtes est devenue un plat national italien, que l'on retrouve, souvent dévoyé par des tomates, de l'ail, du piment, sur toutes les côtes méditerranéennes. Mais elle est aussi un classique de la cuisine napolitaine cuisiné « in rosso » (avec des tomates) ou « in bianco » (sans tomate). Nous avons restitué la pureté de ses saveurs en les relevant d'une touche de piment d'Espelette.

Ingrédients

800 g	de palourdes
6 cl	de vin blanc
400 g	de spaghetti
2	branches de persil
1/4	de piment d'Espelette
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des palourdes

Laver les palourdes dans plusieurs eaux. Les égoutter.

Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans un grand sautoir. Y verser les palourdes. Bien les rouler dans l'huile. Verser le vin. Couvrir. Cuire à feu modéré en remuant souvent le sautoir jusqu'à ce que toutes les palourdes soient ouvertes et délivrent bien leur jus.

Cuisson des spaghetti

Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole. Y jeter les spaghetti. Les cuire « al dente ». Les égoutter en les gardant humides.

Finition et Présentation

Laver, sécher, effeuiller le persil. Le concasser. Ciseler très finement le piment d'Espelette.

Verser les spaghetti dans le sautoir des palourdes. Ajouter le persil et le piment. Bien mélanger.

Dresser les spaghetti alle vongole en dôme au centre des assiettes. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Donner un tour de moulin à poivre. Servir bien chaud.

Spaghetti con i carciofi

Spaghetti aux artichauts

Pour 4 personnes

pâtes 562

Italie / Campanie

Cette recette est un exemple de l'usage populaire enraciné dans la culture locale qui associe deux éléments fondamentaux de l'identité gastronomique des Napolitains : le goût des pâtes sèches de semoule de blé dur et celui des légumes verts. Nous avons gardé les mêmes produits mais en les cuisinant autrement.

Ingrédients

Purée d'artichauts

4	ARTICHAUTS
1	CITRON
3 CL	DE VIN BLANC
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Artichauts glacés

2	ARTICHAUTS
1	CITRON
3 CL	DE VIN BLANC
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
3 CL	DE JUS DE VEAU (VOIR BASES)

Artichauts sautés

2	ARTICHAUTS
2	ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
1	GOUSSE D'AIL
20 G	DE CÂPRES
18	OLIVES NOIRES DE NICE

Spaghetti

400 G	DE SPAGHETTI

Persil frit

12	SOMMITÉS DE PERSIL
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des artichauts

Tourner tous les artichauts, éliminer le foin. Les réserver dans une jatte d'eau citronnée.

Préparation de la purée d'artichauts

Émincer quatre artichauts. Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive, les suer vivement. Déglacer avec le vin blanc et le jus d'un demi-citron.

Les cuire à couvert pendant 4 à 5 minutes en les mouillant de temps en temps de bouillon de volaille. Les assaisonner. Les mixer avec 5 cl d'huile d'olive. Réserver cette purée au chaud.

Préparation des tranches d'artichauts glacées

Couper deux artichauts en deux dans leur longueur. Retailler chaque moitié en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer les tranches d'artichauts avec précaution. Déglacer avec le vin blanc et un trait de jus de citron. Saler légèrement. Les cuire 8 minutes à couvert en les mouillant peu à peu avec le bouillon de volaille. Réduire le jus en fin de cuisson et ajouter le jus de veau. Bien glacer les artichauts. Réserver au chaud.

Préparation des artichauts sautés

Tailler deux artichauts en huit quartiers. Couper les filets d'anchois en morceaux de 1 cm. Rincer les câpres. Dénoyauter les olives, les couper en deux.

Dans un sautoir huilé, blondir les artichauts pendant 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter et réserver.

Dans le même sautoir, faire fondre doucement les anchois avec la gousse d'ail claquée en les écrasant avec une fourchette. Ajouter les câpres, les olives noires. Mélanger. Remettre les artichauts dans le sautoir. Réserver au chaud.

Préparation du persil frit

Frire les sommités de persil à 140 °C. Les égoutter sur un papier absorbant.

Préparation des spaghetti

Cuire les spaghetti à l'eau bouillante salée « al dente ».

Les égoutter en les gardant humides.

Finition et Présentation

Verser les spaghetti dans le sautoir des artichauts sautés, mélanger délicatement. Ajouter un filet d'huile d'olive. Poivrer généreusement.

Les dresser sur la gauche de l'assiette. Les surmonter de trois sommités de persil frit.

Sur la droite de l'assiette, dresser un lit de purée d'artichauts, disposer trois tranches d'artichauts glacées. Ajouter des olives.

Spaghetti alle zucchine

Spaghetti aux courgettes

Pour 4 personnes

pâtes 564

Italie / Sicile

L'usage d'associer des légumes verts aux pâtes est commun à tout le Mezzogiorno et la cuisine sicilienne ne fait pas exception à la règle. C'est une pratique héritée de la cuisine populaire des temps anciens moins prospères où le repas se résumait à un plat unique de pâtes. Pour ces « Spaghetti alle zucchine », nous avons éliminé la friture des courgettes et les avons relevées de piment d'Espelette.

Ingrédients

3	courgettes longues de Nice
2	gousses d'ail
2	pincées de piment d'Espelette en filaments
400 g	de spaghetti
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des courgettes

Laver les courgettes, les sécher. Les tailler dans leur longueur en fines tranches de 3 mm d'épaisseur. Recouper les tranches en deux en les gardant bien longues.

Cuisson des spaghetti

Plonger les spaghetti dans de l'eau bouillante salée. Les cuire « al dente ».

Égoutter les spaghetti en les gardant humides.

Cuisson des courgettes

Dans un grand sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive avec les gousses d'ail claquées. Ajouter les courgettes. Saler. Incorporer les filaments de piment d'Espelette. Remuer délicatement. Cuire 1 à 2 minutes en prenant soin que les tranches restent entières. Retirer les gousses d'ail en fin de cuisson.

Finition et Présentation

Verser les spaghetti dans le sautoir des courgettes. Mélanger délicatement.

Dresser les spaghetti en dôme dans les assiettes en les entremêlant de tranches de courgettes.

Spaghetti ai granchi alla gallipolina

Spaghetti au crabe

à la **mode** de **Gallipoli**

Pour 4 personnes

pâtes 566

Italie / Pouilles

Dans les « Spaghetti ai granchi alla gallipolina », la chair de crabe ou d'araignée de mer est intégrée au dernier moment à une sauce à base de tomates, d'ail et de piment. Nous avons épuré cette recette.

Ingrédients

400 g	de spaghetti
2	tourteaux de 800 g
3	tomates
12	pétales de tomate confite (voir bases)
2	branches de persil
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des tourteaux

Faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les tourteaux pendant 15 à 20 minutes selon leur taille. Les égoutter et les faire refroidir sur le dos.

Casser leur carapace. Extraire toute la chair. Faire de même avec les pinces. Concasser grossièrement le corail. Les réserver séparément.

Préparation de la sauce

Monder les tomates, les couper en quatre, les épépiner. Tailler la chair en filaments de 3 mm.

Dans un sautoir, verser un filet d'huile d'olive. Tiédir les tomates confites ainsi que les filaments de tomate fraîche. Ajouter les chairs réservées des tourteaux. Mélanger.

Réserver au chaud.

Cuisson des spaghetti

Faire bouillir de l'eau salée. Y plonger les spaghetti. Les cuire « al dente ». Les égoutter en les gardant humides.

Finition et Présentation

Laver, sécher et effeuiller le persil. Concasser les feuilles.

Verser les spaghetti dans le sautoir des tomates. Incorporer le corail et le persil. Mélanger délicatement.

Dresser les spaghetti au centre d'une assiette creuse en mettant les pinces sur le dessus. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Servir chaud.

Spaghetti ai ricci

Spaghetti aux oursins

Pour 4 personnes

Italie / Sardaigne

On ignore l'origine de la recette des « Spaghetti ai ricci », peut-être née dans une famille de pêcheurs. Les spaghetti sont mélangés avec des langues d'oursins revenues à l'huile avec du basilic. Nous avons respecté sa simplicité en la raffinant quelque peu.

Ingrédients

2 kg	d'oursins (200 g de langues)
400 g	de spaghetti
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
40 g	de beurre
2	branches de basilic
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des oursins

Ouvrir les oursins. Prélever les langues. Réserver les douze plus grosses.

Sur une petite plaque, déposer quatre langues d'oursins. Les faire sécher au-dessus du fourneau.

Cuisson des spaghetti

Porter de l'eau salée à ébullition dans une grande casserole. Y jeter les spaghetti. Les cuire « al dente ». Les égoutter en les gardant humides.

Dans un grand sautoir, verser 3 cl d'huile d'olive, le bouillon de volaille et le beurre. Y faire tiédir le reste des langues d'oursins sans les cuire.

Verser les spaghetti dans ce sautoir. Mélanger délicatement avec un diapason.

Préparation du basilic

Effeuiller le basilic. Trier les sommités et les petites feuilles, les réserver.

Frire quatre grosses feuilles à 140 °C. Les réserver sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Ajouter les petites feuilles de basilic dans les spaghetti. Mélanger délicatement.

Dresser les spaghetti en nid dans les assiettes. Déposer trois langues d'oursin réservées dessus. Ajouter deux sommités crues et une feuille de basilic frite.

Récupérer le jus du sautoir. Verser un cordon sur chaque assiette.

Mettre les langues d'oursins séchées dans une passette. Les pulvériser. Saupoudrer les assiettes de cette poudre d'oursin.

Spaghetti con le seppie

Spaghetti aux seiches

Pour 4 personnes

pâtes 570

Italie / Ligurie

La cuisine ligure, comme la sicilienne ou celle de Campanie, fait une large place aux condiments pour les pâtes aux poissons et fruits de mer. Dans les « Spaghetti con le seppie », les seiches sont cuites dans une fondue de tomates. Nous avons préféré les travailler autrement.

Ingrédients

1 kg	de seiches fraîches
20	olives noires de Nice
12	cébettes fines
1/4	de botte de persil plat
12	pétales de tomate confite (voir bases)
350 g	de spaghettini
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 g	de beurre
1	citron
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des seiches

Nettoyer les seiches en éliminant la poche d'encre et le cartilage. Les peler en ôtant les petites peaux. Les rincer. Bien les sécher dans un torchon. Quadriller un côté en incisant légèrement la chair avec la pointe d'un couteau.

Détailler trente-six rectangles de 1 x 2 cm. Réserver au frais.

Couper le reste en vingt fines lanières les plus longues possible. Les rouler sur elles-mêmes, à plat. Réserver au frais.

Préparation des légumes

Dénoyauter les olives. Ôter la première peau des cébettes. Équeuter, laver, essorer le persil, le concasser. Couper les pétales de tomate confite en deux. Réserver.

Cuisson des rouleaux de seiche

Tiédir un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Y disposer bien à plat les rouleaux de seiche, saler légèrement. Couvrir d'un papier sulfurisé et ajouter un poids. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que les seiches soient bien « crispy », croustillantes et dorées.

Cuisson des cébettes

Mettre les cébettes dans un sautoir huilé, les faire suer 1 minute sans les colorer. Mouiller en plusieurs fois avec la moitié du bouillon de volaille. Cuire 5 minutes à couvert.

Cuisson des spaghettini

Dans une casserole d'eau salée bouillante, cuire les spaghettini pendant 5 minutes.

Cuisson des rectangles de seiche

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, colorer légèrement les rectangles de seiche sur le côté quadrillé en leur donnant une belle couleur blonde. Les cuire juste 1 minute sur leur autre face. Saler. Les débarrasser au chaud. Déglacer la poêle avec le reste du bouillon de volaille. Ajouter le beurre. Faire réduire légèrement.

Finition et Présentation

Verser les pâtes dans ce jus. Ajouter les olives noires. Mélanger, bien enrober dans le jus. Ajouter le persil concassé, enrober de nouveau. Ajouter les pétales de tomate confite. Mélanger avec précaution.

Verser quelques gouttes de jus de citron et donner un bon tour de moulin à poivre.

Disposer un cercle de 12 cm dans les assiettes. Y dresser les pâtes. Poser harmonieusement les rectangles de seiche. Ajouter les cébettes. Disposer les seiches « crispy » en volume par-dessus.

Tagliatelle

aux pointes d'**asperges violettes**

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Les « Tagliatelle agli asparagi » sont une recette courante du printemps ligurien. Nous l'avons interprétée à notre façon.

Ingrédients

Coulis

2	BOTTES DE FINES ASPERGES VERTES
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Asperges

20	ASPERGES VIOLETTES MOYENNES
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Tagliatelle

400 G	DE PÂTE À TAGLIATELLE (VOIR BASES)
10 G	DE BEURRE
40 G	DE FROMAGE DE PECORINO RÂPÉ
50 G	DE RICOTTA
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du coulis d'asperges

Émincer les asperges vertes. Les faire revenir avec un filet d'huile d'olive pendant 1 à 2 minutes à couvert. Mouiller avec du bouillon chaud et couvrir. Cuire 4 à 5 min. Débarrasser. Refroidir aussitôt.

Terminer le coulis au mixer. Rectifier l'assaisonnement et son onctuosité avec du bouillon froid et une goutte d'huile d'olive. Réserver.

Préparation des asperges violettes

Éliminer les folioles des asperges. Conserver uniquement le haut de la tête et toute la partie tendre.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Les faire revenir pendant 1 minute en les roulant bien. Mouiller en plusieurs fois avec le bouillon de volaille chaud. Couvrir. Cuire environ 8 minutes.

Cuisson des tagliatelle

Préparer la pâte (voir bases).

Couper la pâte en tagliatelle à la machine.

Écraser grossièrement la ricotta. Réserver.

Plonger les tagliatelle dans de l'eau bouillante salée juste pendant 1 minute.

Les égoutter en les gardant humides.

Les reverser dans un sautoir avec un peu de beurre et la moitié de la ricotta. Bien les rouler.

Finition et Dressage

Verser un disque de coulis d'asperges dans le fond des assiettes. Ajouter les tagliatelle par-dessus. Piquer les asperges violettes dans les pâtes. Répartir le reste de ricotta par-dessus.

Vermicelli alla siracusana

Vermicelli à la mode de Syracuse

Pour 4 personnes

pâtes 574

Italie / Sicile

Il est intéressant de noter le nombre élevé de recettes dites à la mode de telle ville ou tel village. La cuisine sicilienne est très variée et Syracuse est l'un des hauts lieux de création et d'expression. Dans les « Vermicelli alla siracusana », les fines pâtes sont mélangées à une sauce de légumes très cuits. Nous avons choisi de mieux préserver la personnalité de chaque produit sans pour autant nuire à l'esprit de la recette.

Ingrédients

1	poivron jaune
4	tomates
1	aubergine
8	olives noires de Nice
2	anchois à l'huile (voir bases)
5 g	de câpres au sel
2	gousses d'ail
300 g	de vermicelli
12	feuilles de basilic
40 g	de pecorino râpé
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la garniture

Brûler la peau du poivron. L'éplucher, le couper en deux, éliminer les graines et les parties blanches. Le rincer, le sécher. Le tailler en fines lanières dans sa longueur. Retailler les lanières en bâtonnets de 10 x 0,5 cm. Réserver.

Monder, épépiner les tomates. Couper la chair en lanières. Réserver.

Laver l'aubergine. La détailler, sur toute sa longueur, en lanières de 5 mm d'épaisseur. Réserver.

Dénoyauter les olives et les couper en quatre. Couper de même les anchois. Rincer les câpres. Rincer les filets d'anchois. Les couper chacun en trois filaments.

Cuisson de la garniture

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive avec les gousses d'ail claquées.

Ajouter les bâtonnets d'aubergine. Mélanger. Cuire 5 minutes environ.

Ajouter le poivron. Cuire à nouveau 5 minutes.

Ajouter les tomates, les olives, les câpres, une pincée de sel. Mélanger. Laisser compoter à feu doux pendant 20 minutes. Réserver hors du feu.

Cuisson des vermicelli

Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Y jeter les vermicelli. Cuire 8 minutes environ en les gardant « al dente ».

Les égoutter en les gardant humides.

Finition et Présentation

Couper en deux les gousses d'ail de la compotée. Vérifier son assaisonnement. Couper les feuilles de basilic en deux.

Verser les vermicelli dans la compotée. Mélanger. Ajouter le basilic.

Dresser les vermicelli au centre de l'assiette. Saupoudrer de pecorino. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Servir bien chaud.

Vermicelli aux anchois frais

et aux **câpres**

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

Les « Vermicelli con alici freschi » sont une préparation de la cuisine familiale de Campanie. Nous en avons retiré les tomates pour laisser plus de présence aux anchois.

Ingrédients

14	beaux anchois frais
20 g	de petites câpres au sel des Lipari
1	bouquet de persil
2	gousses d'ail
	huile d'olive
320 g	de vermicelli
	piment d'Espelette
	sel, poivre

Préparation des anchois et des câpres

Choisir les huit plus beaux anchois. Retirer l'arête en gardant les deux filets attachés avec la queue. Les rincer, les étaler sur un torchon et bien les sécher. Les réserver.

Lever les filets des autres anchois. Les rincer et bien les sécher sur un torchon. Les couper en petits morceaux.

Mettre les câpres au sel dans un saladier rempli d'eau, les agiter pour les débarrasser de leur sel. Les égoutter.

Concasser les feuilles de persil. Claquer les gousses d'ail.

Cuisson des anchois et des câpres

Dans une sauteuse, chauffer une cuillerée d'huile d'olive avec les gousses d'ail. Ajouter les anchois en morceaux, les faire revenir. Saler et poivrer. Poudrer de piment d'Espelette. Ajouter la moitié du persil et des câpres. Réserver au chaud dans la sauteuse.

Cuisson des vermicelli

Dans une grande casserole, faire chauffer de l'eau non salée. Saler seulement à la première ébullition et verser les vermicelli. Cuire 3 minutes. Les égoutter. Les mélanger avec un filet d'huile d'olive.

Finition et Présentation

Enduire d'huile d'olive les anchois réservés. Les déposer dans une poêle antiadhésive chaude, ventre en haut. Les retourner avec précaution. Ajouter le reste des câpres et du persil. Laisser 1 minute dans la poêle.

Dresser la compotée d'anchois/câpres/persil au fond de l'assiette. Disposer les vermicelli en dôme par-dessus. Déposer deux anchois entiers sur les vermicelli. Ajouter quelques câpres, du persil et un filet d'huile d'olive autour.

Gazpachos de pastor

Gaspachos de berger

Pour 6 personnes

perdrix 578

Espagne / Murcia

Le « gaspachos » - au pluriel, ce qui les distingue du gaspacho, froid ou chaud, d'Andalousie - est un plat du terroir, cuit avec ce que l'on a, pour confectionner un aliment complet dans la mesure du possible. Celui-ci, typique en Murcie, est à mi-chemin entre la soupe et le potage. Nous l'avons interprété en fin ragoût.

Ingrédients

Gibiers

1	perdrix
2	cuisses de lièvre
2	cuisses de poule
4	épaules de lapin

Garniture aromatique

1	poivron vert
2	branches de céleri
1	carotte
2	oignons blancs de 80 g
2	tomates
1/4	de piment d'Espelette
4	gousses d'ail
20 g	de concentré de tomate
1	feuille de laurier
1,5 l	de bouillon de volaille (voir bases)

Tortas

300 g	de farine
15 cl	d'eau
7 g	de sel
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des gibiers

Plumer, vider, flamber la perdrix. La couper en deux. Séparer les cuisses et contre-cuisses de lièvre et de poule. Séparer les deux parties des épaules de lapin.

Préparation de la garniture aromatique

Brûler le poivron. Enlever la peau et les graines. Éplucher les branches de céleri, la carotte et les oignons blancs. Monder, épépiner les tomates. Couper tous ces légumes en grosse mirepoix.

Préparation de la pâte à torta

Mélanger la farine et le sel. Verser l'eau peu à peu en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit onctueuse comme une pâte à crêpe. Réserver.

Cuisson du gaspachos

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Y colorer les gibiers de tous côtés pendant 3 à 4 minutes, les saler. Les décanter.

Ajouter les légumes en mirepoix, le piment d'Espelette, les gousses d'ail claquées, le concentré de tomate et le laurier. Cuire à feu doux pendant 25 minutes en remuant souvent.

Remettre les gibiers dans la cocotte. Verser le bouillon de volaille. Cuire 3 heures à feu doux et à couvert.

Retirer les gibiers. Les désosser. Couper la chair en morceaux de 2 x 2 cm.

Filtrer le jus de cuisson. Le réduire jusqu'à ce qu'il soit onctueux sans être trop épais. Y remettre les morceaux de gibier. Réserver au chaud.

Préparation des tortas

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle à blini de 8 cm de diamètre. Y verser un peu de pâte de façon à faire une fine crêpe. Cuire 3 à 4 minutes en la retournant. Répéter l'opération onze fois (douze tortas).

Étaler les tortas sur une plaque recouverte d'une feuille de Silpat huilée. Bien les aplatir. Glisser la plaque au four à 150 °C pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Finition et Présentation

Dresser un peu de ragoût au fond de chaque assiette. Ajouter une tortas dessus. Remettre un peu de ragoût. Ajouter une autre torta, un peu de ragoût et une troisième torta. Verser autour du jus de cuisson.

Perdices montillanas

Perdrix à la manière de Montilla

Pour 4 personnes

perdrix 580

Espagne / Andalousie occidentale - Séville

On les appelle « montillanas » grâce à l'utilisation du vin de Montilla Moriles. Les montagnes de la province de Cordoue, comme la plupart en Andalousie, sont riches en perdrix rouges sauvages. Nous avons préféré les cuire à l'huile d'olive plutôt qu'au saindoux.

Ingrédients

2	PERDRIX ROUGES
500 G	DE PETITS OIGNONS
2	BRANCHES DE PERSIL
40 G	DE BEURRE
20 CL	DE FINO ROUGE DE MONTILLA
3	FEUILLES DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
1/2	BRANCHE DE ROMARIN
30 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
5 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des perdrix

Plumer, vider, flamber les perdrix. Les couper en deux, les saler.

Éplucher les petits oignons. Laver, essorer le persil. Le concasser grossièrement.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive et le beurre. Colorer les perdrix de tous côtés. Verser le fino de Montilla. Ajouter le persil, le laurier, le thym et le romarin. Mélanger.

Mouiller avec le bouillon et le jus de volaille.

Couvrir la cocotte. L'enfourner à 150 °C pour 2 heures 35. Rajouter éventuellement du bouillon au cours de la cuisson.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Y faire suer les petits oignons à couvert pendant 5 minutes.

Les ajouter dans la cocotte. Rectifier l'assaisonnement. Remettre au four et cuire encore 25 minutes.

Finition et *Présentation*

Décanter les perdrix et les oignons. Filtrer le jus.

Réduire éventuellement le jus de cuisson qui doit être nappant.

Remettre les perdrix et les oignons dans la cocotte. Bien les glacer.

Dresser une demi-perdrix dans chaque assiette. Répartir les petits oignons. Napper du jus de cuisson.

Piselli alla pugliese

Petits pois à la mode des Pouilles

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Les « Piselli alla pugliese » sont une recette ménagère très diffusée au-delà même de la région dans laquelle les petits pois sont mélangés avec des oignons. À ceux-ci, nous avons préféré la finesse de l'ail nouveau.

Ingrédients

12	tiges d'ail vert nouveau
1/2	botte de sarriette
2	sucrines
20 g	de beurre
500 g	de petits pois écossés
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Nettoyer les tiges d'ail vert. Les couper sur 15 cm de long.

Effeuiller la sarriette. Laver, couper en deux les sucrines.

Cuisson des petits pois

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Faire suer l'ail vert et la sarriette et les colorer pendant 6 à 8 minutes. Ajouter le beurre et les petits pois. Saler et mélanger.

Mouiller peu à peu avec le bouillon de volaille.

Couvrir et cuire à feu moyen pendant 4 minutes et à couvert.

Au terme de la cuisson, les petits pois doivent être enrobés dans un jus onctueux.

Finition et Présentation

Huiler légèrement un sautoir. Saler les sucrines. Les marquer à feu vif. Les poivrer.

Rectifier l'assaisonnement des petits pois.

Égoutter les sucrines et les ajouter dans la cocotte. Les enduire légèrement de jus.

Replier les tiges d'ail sur elles-mêmes, en dresser trois dans chaque assiette. Dresser les petits pois à l'intérieur. Disposer une demi-sucrine à côté. Saucer avec le jus de la cocotte.

Pastilla de pigeon

Pour 4 personnes

Maroc

Nous avons juste simplifié la préparation de ce grand classique de la cuisine marocaine sans attenter à ses saveurs particulières mêlant le sucré et le salé, le doux et l'épicé.

Ingrédients

4	pigeons
5	oignons blancs de 80 g
200 g	d'amandes grises
4	branches de coriandre
4	branches de persil
50 g	de beurre
5 g	de raz-al-Hanout
10 g	de cannelle en poudre
2 cl	d'eau de fleur d'oranger
10 cl	de jus de pigeon (voir bases)
4	pistils de safran
70 g	de sucre semoule
2	œufs
16	feuilles de brik
	sucre glace
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des pigeons

Vider les pigeons, lever les poitrines, les cuisses et les gras de cuisses.

Éplucher et émincer les oignons.

Monder les amandes. Les torréfier dans une poêle à sec en les gardant blondes. Les réserver.

Laver, sécher et effeuiller la coriandre et le persil. Concasser les feuilles. Réserver.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive et la moitié du beurre. Saler les morceaux de pigeon. Les dorer rapidement de tous côtés pendant 2 minutes. Les décanter.

Ajouter les oignons dans la cocotte. Les assaisonner avec le raz-al-Hanout, la cannelle et du sel. Les dorer légèrement. Déglacer avec l'eau de fleur d'oranger. Mouiller avec le jus de pigeon. Ajouter le safran. Porter à ébullition.

Remettre les pigeons dans la cocotte. Cuire 5 minutes à feu doux. Décanter les suprêmes. Cuire encore les cuisses 5 minutes, les décanter. Réserver.

Laisser mijoter les oignons et le jus à feu doux pendant 5 minutes de plus. Les laisser refroidir dans la cocotte.

Préparation de la pastilla

Verser le sucre dans une russe antiadhésive. Le porter au caramel. Ajouter les amandes. Bien les enrober. Débarrasser, laisser refroidir. Concasser grossièrement les amandes caramélisées. En réserver 20 g pour la finition.

Retirer l'os des cuisses des pigeons. Les escaloper en trois. Escaloper chaque suprême en cinq. Réserver.

Battre les deux œufs. Les verser dans la cocotte des oignons. Remuer avec un diapason. Ajouter la coriandre et le persil réservés. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Faire fondre le reste du beurre. Enduire quatre moules à tarte de 10 cm de diamètre et toutes les feuilles de brik.

Dans quatre feuilles, tailler un disque de 10 cm de diamètre. Tailler les autres feuilles sur un diamètre de 20 cm.

Disposer un disque de 10 cm au fond de chaque moule.

Déposer par-dessus trois grandes feuilles de 20 cm en rosace, de façon à ce qu'elles dépassent de 5 cm les bords du moule.

Dans chaque pastilla, verser le huitième des oignons. Parsemer le huitième des amandes. Répartir le quart des morceaux de pigeon. Les recouvrir du reste des oignons. Saupoudrer le reste des amandes. Poivrer.

Rabattre les feuilles vers le centre pour refermer la pastilla.

Finition et Présentation

Glisser la pastilla dans le four à 200 °C pour 10 minutes. La saupoudrer légèrement de sucre glace et des amandes réservées. La remettre au four pour 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit caramélisée et croustillante..

Servir chaud.

Pigeon aux dattes et miel

Pour 4 personnes

Maroc

Les dattes (avec le lait et le pain) étaient la base de la nourriture des Berbères. Elles sont restées très présentes dans la cuisine marocaine. Nous avons simplement allégé la cuisson et raffiné la présentation de ce « Pigeon aux dattes et miel » en préservant les épices qui le caractérisent.

Ingrédients

4	pigeons de 500 g
12	dattes
12	amandes grises
2	oignons de 80 g
20 g	de beurre
5 g	de gingembre en poudre
5 g	de cannelle
30 g	de miel d'acacia
10 cl	de jus de pigeon
4	pistils de safran
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des pigeons

Vider les pigeons. Lever les suprêmes et les cuisses.

Dénoyauter les dattes. Monder les amandes, les griller dans une poêle à sec en les gardant blondes.

Éplucher les oignons, les ciseler.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive et le beurre. Dorer les pigeons seulement du côté de leur peau, les saler. Les décanter.

Ajouter les oignons, le gingembre, la cannelle dans la cocotte. Mélanger et blondir. Faire compoter pendant 5 minutes. Verser le miel. Bien remuer pour l'incorporer.

Remettre les pigeons dans la cocotte, côté chair dans le jus. Mouiller avec le jus de pigeon. Ajouter le safran. Couvrir. Cuire à feu doux (80 °C sans ébullition) et à couvert pendant 10 minutes en les glaçant bien. Décanter les suprêmes. Cuire les cuisses 5 minutes de plus.

Finition et *Présentation*

Rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité du jus. Ajouter les dattes et les amandes torréfiées. Mélanger délicatement.

Dresser les pigeons dans les assiettes. Répartir les amandes et les dattes.

Poitrine de pigeonneau rôti

courgettes trompettes et **amandes** fraîches

Pour 4 personnes

Louis XV

Tendreté des poitrines de pigeonneau, fondant des petites courgettes trompettes, léger croquant des amandes fraîches apportent des sensations différentes dans cette recette. Qui ne peut se réaliser qu'au début de l'été, pendant la courte saison des amandes.

Ingrédients

4	pigeons de 450 g
12	courgettes trompettes
35 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
40 g	de beurre
8	fleurs de courgette
100 g	d'amandes fraîches épluchées
4	gousses d'ail confit (voir bases)
10 cl	de jus de pigeon (voir bases)
	huile de friture
	huile d'olive
	fleur de sel,
	sel, poivre

Préparation des pigeons

Vider, habiller et flamber les pigeonneaux. Retirer les cuisses en laissant le maximum de peau sur les suprêmes. Couper de chaque côté de la colonne en allant de la pointe des filets jusqu'au cou, tout au long des suprêmes.

Brider les pigeons en rapprochant au maximum les ailerons.

Préparation des courgettes trompettes

Arrondir l'extrémité des courgettes, garder la queue. Les rincer, les essuyer délicatement avec un linge sec.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y mettre les courgettes et bien les en enrober. Saler. Verser 10 cl de bouillon de volaille. Couvrir. Cuire à feu doux en ajoutant peu à peu le reste du bouillon pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes et qu'il reste environ deux cuillerées à soupe de jus de cuisson. Rectifier l'assaisonnement

Refroidir tout de suite pour préserver la couleur des courgettes. Réserver au tiède.

Cuisson des pigeons

Saler légèrement les pigeons. Chauffer un trait d'huile d'olive dans un sautoir. Cuire les pigeons pendant 5 minutes sur chaque face en leur donnant une belle coloration blonde. Ajouter 30 g de beurre, le faire mousser. En arroser les pigeons pendant 2 minutes. Les décanter sur une grille.

Cuisson des fleurs de courgette

Chauffer un bain d'huile à 140 °C. Ôter le pédoncules des fleurs de courgette. En réserver quatre.

Frire quatre fleurs jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Les égoutter sur du papier absorbant.

Finition et Présentation

Défaire les amandes fraîches en deux.

Réchauffer les pigeons au four à 200 °C pendant 4 minutes. Couper les ailerons au ras des suprêmes. Parer ceux-ci en éliminant bien les parties de peau superflues. Les lustrer de jus.

Chauffer le jus de pigeon. Réchauffer doucement les courgettes avec 10 g de beurre. Les lier dans leur jus.

Dresser trois courgettes en triangle dans chaque assiette. Déposer un pigeon par-dessus, parsemer d'amandes. Ajouter deux points de jus. Disposer une fleur de courgette frite et une fleur crue.

Servir le reste du jus en saucière.

Pimientos del Piquillo farcis

Pour 4 piquillos farcis

Louis XV

Ces pimientos del Piquillo farcis font partie de nos « Farcis à la niçoise cuits au four du boulanger » (page 396). On peut de même farcir de tout petits poivrons rouges ou jaunes au moment de leur saison.

Ingrédients

Pimientos del Piquillo

4	PIMIENTOS DEL PIQUILLO DE 6 CM
1	FINE TRANCHE DE JAMBON CRU
5 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
8 cl	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Farce

60 g	DE DITALINI
1/4	D'OIGNON BLANC
50 g	DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO
20 g	DE JAMBON CRU
1/4	DE BOTTE DE PERSIL PLAT
30 g	DE PECORINO RÂPÉ

Persil frit

4	SOMMITÉS DE PERSIL
	HUILE DE FRITURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des pimientos del Piquillo

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Y colorer légèrement les pimientos del Piquillo à farcir. Les débarrasser sur un papier absorbant. Réserver.

Préparation de la farce

Dans une casserole d'eau bouillante salée, verser les ditalini. Les cuire pendant 8 minutes. Les égoutter. Les refroidir.

Éplucher et ciseler l'oignon. Chauffer une petit sautoir avec un filet d'huile d'olive. Le cuire pendant 10 minutes à feu doux sans le colorer. Le saler légèrement.

Tailler les pimientos del Piquillo et le jambon cru en fine brunoise. Laver, sécher effeuiller, le persil plat. Concasser les feuilles.

Dans un saladier, rassembler les ditalini, les brunoises de pimientos del Piquillo et de jambon, le persil et l'oignon. Mélanger. Ajouter le pecorino. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Réduire 2 à 3 cl de jus de volaille. Le verser et mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des pimientos del Piquillo farcis

Farcir les pimientos del Piquillo jusqu'à 1 cm de leur ouverture. Bien les fermer en plantant un bâtonnet en bois.

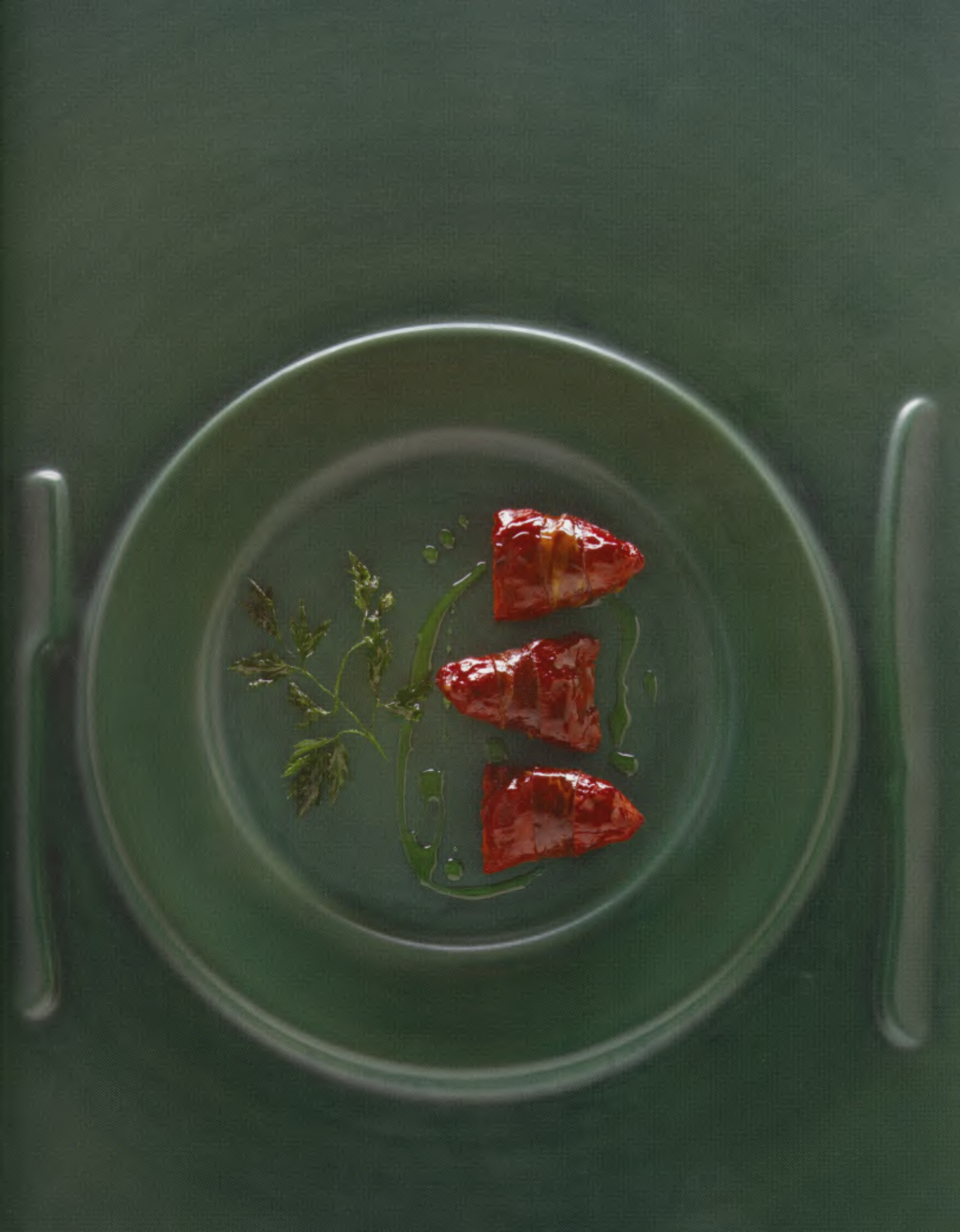
Tailler la tranche de jambon en quatre lanières égales. Enrouler une lanière autour de chaque piment. Les disposer dans un plat huilé. Verser le bouillon de volaille dans le plat. Le glisser au four à 150 °C pour 30 minutes. Les arroser de temps en temps en rajoutant éventuellement du bouillon. 10 minutes avant la fin de la cuisson, verser le reste du jus de volaille et bien glacer les pimientos.

Préparation du persil frit

Plonger les sommités de persil dans la friture à 140 °C. Les égoutter sur un papier absorbant. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dresser les pimientos del Piquillo farcis sur les assiettes. Ajouter une pluche de persil frit à côté et un cordon de jus.



Focaccia di Recco

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

La « Focaccia di Recco » est probablement née entre le Cinquecento et le Seicento quand Recco était l'objet des attaques de corsaires. Tandis que les hommes défendaient le village, les femmes utilisèrent pour les nourrir ce qu'elles avaient sous la main : de la farine, l'eau du torrent et du fromage issu du lait des vaches.

Nous avons juste un peu modifié la pâte de cette recette originale.

Ingrédients

- 400 g de pâte à pain (voir bases)
- 250 g de fromage crescenza ou stracchino
- fleur de sel

Préparation de la focaccia

Préparer la pâte à pain (voir bases).

Couper le pâton en huit morceaux égaux. Étaler chaque morceau en forme d'ovale sur une épaisseur de 2 mm.

Sur l'un des ovales, étaler du fromage uniformément avec une spatule. Poivrer. Parsemer de quelques grains de fleur de sel.

Recouvrir d'un autre ovale. Fermer les bords en les pinçant fortement.

Avec un couteau, pratiquer trois entailles au centre de la focaccia.

Renouveler la même opération avec les six autres ovales de pâte et le reste du fromage.

Cuisson de la foccacia

Huiler légèrement une plaque. Y disposer les focaccie. Les arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner à 280 °C pendant 5 à 6 minutes, pour une cuisson rapide et croustillante.

Finition et Présentation

Dresser une focaccia dans chaque assiette. Servir bien chaud.

Pizza Margherita

Pour 4 personnes

La « Pizza Margherita » fut créée en 1889, par un pizzaïolo, Raphaël Esposito, appelé à la cour de Naples pour y préparer des pizzas. Pour honorer la Reine Marguerite de Savoie, il eut l'idée d'associer tomate, mozzarella et basilic reproduisant ainsi les couleurs du drapeau Italien. Nous avons respecté la recette originelle.

Ingrédients

Pâte

1 kg	de pâte à pain (voir bases)

Garniture

20	tomates
2	pincées de sucre
4	gousses d'ail
4	branches de thym
280 g	de mozzarella
8	branches de basilic
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Préparer la pâte à pain (voir bases)

Préparation de la garniture

Monder, peler, épépiner les tomates. Réserver trente-deux pétales entiers. Concasser le reste grossièrement.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Y faire revenir les tomates avec le sucre, les gousses d'ail claquées et le thym.

Cuire à feu doux jusqu'à l'évaporation totale de l'eau de végétation des tomates.

Passer la sauce tomate au chinois. Débarrasser. Laisser refroidir à température ambiante.

Préparation de la pizza

Laver, sécher, effeuiller le basilic. Réserver trente-deux feuilles. Ciseler le reste. L'ajouter dans la sauce tomate. Rectifier l'assaisonnement.

Tailler la mozzarella en trente-deux fines tranches.

Rompre la pâte. La couper en quatre morceaux égaux.

Abaisser chacun d'eux en rond sur 3 mm d'épaisseur et un diamètre de 30 cm.

Étaler une fine couche de tomate sur chaque cercle de pâte jusqu'à 1 cm des bords. Disposer par-dessus huit tranches de mozzarella, huit pétales de tomate réservés et huit feuilles de basilic.

Finition et Présentation

Huiler une plaque. Y déposer les pizzas. Enfourner à 250 °C pour une dizaine de minutes.

Dresser une pizza sur chaque assiette. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Servir.

Hoummous

Pour 4 personnes

pois chiche 596

Ingrédients

400 g	de pois chiches
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
1	oignon
2	gousses d'ail
5	grains de poivre noir
3	clous de girofle
1	citron
2	pincées de cumin
	huile d'olive
	sel, poivre

Malte

Le « hoummous » (ou « houmous ou houmos »), crème épaisse de pois chiche, est souvent enrichi de pâte de sésame. Nous l'avons préféré plus léger, avec juste un peu d'huile d'olive.

Préparation des pois chiches

La veille, mettre les pois chiches dans de l'eau froide.

Préparation du hoummous

Mettre le bouillon de volaille à chauffer.

Éplucher et ciseler finement l'oignon. Éplucher les gousses d'ail et les couper en deux.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer l'oignon et les gousses d'ail pendant 2 minutes, sans les colorer. Égoutter les pois chiches, les ajouter. Mélanger. Mouiller avec le bouillon de volaille bouillant.

Enfermer le poivre et les clous de girofle dans une mousseline. Les ajouter dans la cuisson.

Porter à ébullition. Écumer. Baisser le feu, laisser frémir à couvert pendant 1 h 15, jusqu'à ce que les pois chiches soient bien tendres. Saler en fin de cuisson.

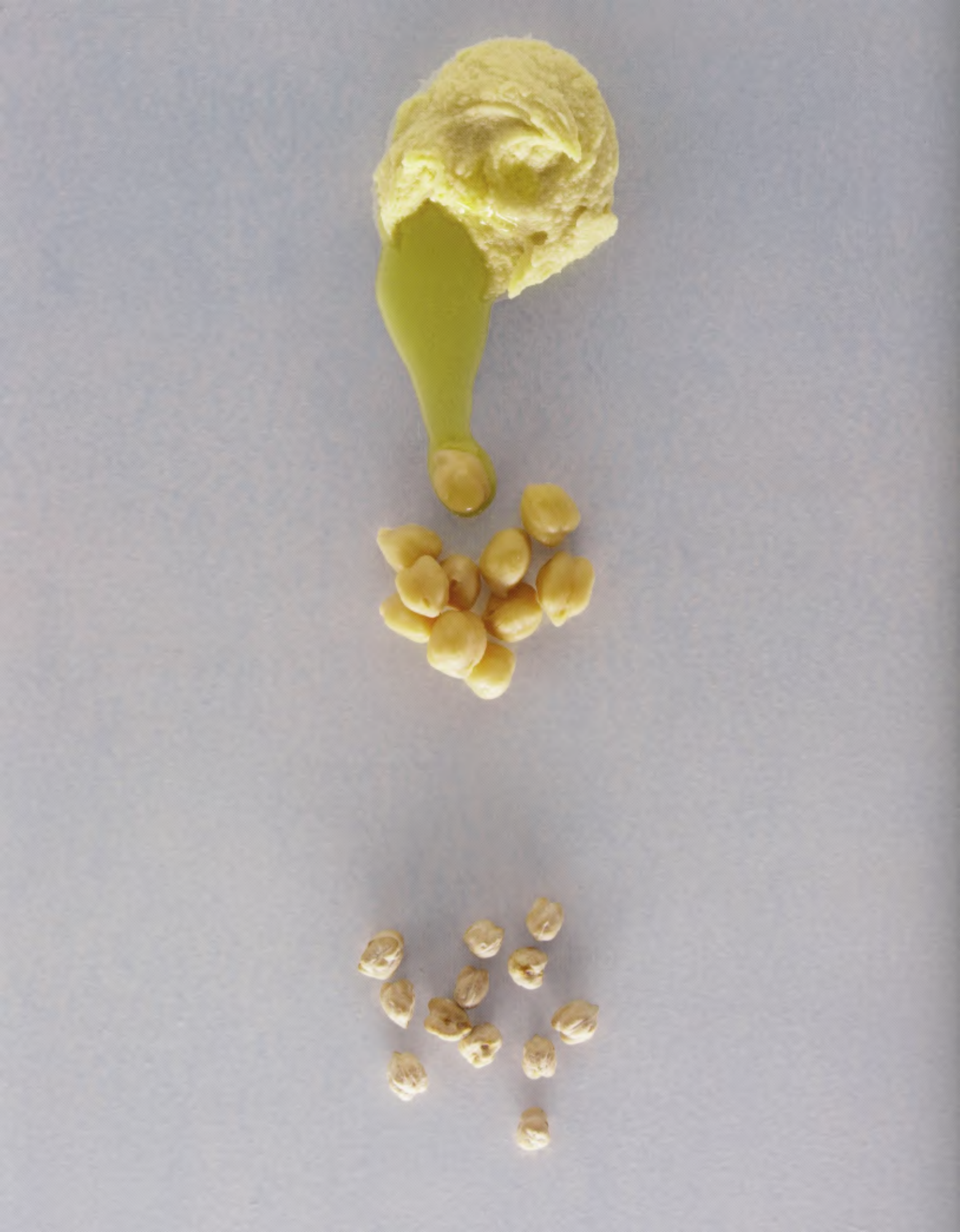
Finition et *Présentation*

Égoutter les pois chiches, réserver le bouillon de cuisson.

Mixer les pois chiches avec le jus du citron et un peu de jus de cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée crémeuse. Ajouter le cumin pendant le mixage. Rectifier l'assaisonnement.

Incorporer 5 cl d'huile d'olive. Bien mélanger.

Servir dans un plat creux avec du pain libanais ou en accompagnement de légumes crus.



Laablabi

Pour 4 personnes

Tunisie

La « laablabi » est une simple soupe de pois chiches, épicée et servie sur du pain de la veille. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Soupe

300 g	de pois chiches
1	oignon blanc de 80 g
1	feuille de sauge
1,5 L	de bouillon de volaille (voir bases)
1 c. à c.	de harissa (voir condiments)
2 g	de cumin en poudre
1/2	citron

Toasts

	pain de mie
	cumin en poudre
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre du moulin

Préparation des pois chiches

La veille, mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau froide.

Préparation de la laablabi

Éplucher et ciseler l'oignon. Chauffer un filet d'huile dans une casserole et le faire suer pendant 5 minutes. Ajouter les pois chiches égouttés et la feuille de sauge. Verser le bouillon de volaille. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les pois chiches soient fondants. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Réserver douze pois chiches.

Mixer le reste avec l'harissa, le cumin et le jus de citron. Passer la soupe au chinois étamine. Si elle est trop épaisse, ajouter un peu de bouillon de volaille. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation des toasts

Couper deux tranches de 3 mm d'épaisseur dans la longueur du pain de mie.

Avec un emporte-pièce, les recouper en demi-cercles de 28 cm de diamètre.

Dans chacun des quatre demi-cercles, façonner trois trous avec un petit emporte-pièce de 2 cm de diamètre.

Mélanger un peu de cumin et d'huile d'olive. En badigeonner les pains. Les disposer entre deux grilles pour qu'il restent bien plats. Les toaster en les gardant très blonds.

Finition et Présentation

Verser la soupe dans des assiettes creuses. Disposer trois pois chiches sur chaque assiette. Ajouter un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron et quelques grains de fleur de sel. Donner un tour de moulin à poivre. Ajouter un toast.

Panisses

Pour 70 panisses

pois chiche 600

Ingrédients

250 g	de farine de pois chiche
1 l	d'eau
25 g	de beurre
	huile d'olive
	huile de friture
	sel, poivre

Nice

La « panissa » découpée en bâtonnets, est en quelque sorte la frite niçoise. Une fois préparée, la pâte fraîche est mise à reposer dans des petites soucoupes huilées avant d'être coupée. Pour cette étape, nous avons pris une plaque, plus pratique.

Préparation des panisses

Tamiser la farine de pois chiche. Faire chauffer 50 cl d'eau avec le beurre et un filet d'huile d'olive. Porter à ébullition. Saler.

Verser progressivement 50 cl d'eau froide sur la farine de pois chiches en mélangeant pour bien la diluer. Passer au chinois fin. Incorporer ce mélange à l'eau en ébullition. Cuire à feu doux pendant 45 minutes en fouettant toutes les 5 minutes.

Filmer la surface d'une plaque à pâtisserie de 40 x 60 cm. Placer deux règles de bois de 1 cm de hauteur. Verser l'appareil entre ces deux règles. Recouvrir d'une deuxième feuille de papier film. Abaisser la pâte au rouleau sur une épaisseur de 1 cm en s'appuyant sur les règles. Piquer à l'aide d'une aiguille pour chasser les bulles d'air.

Laisser refroidir 6 heures.

Cuisson des panisses

Découper la pâte en bâtonnets de 10 x 12 cm (ou d'autres formes). Les éponger. Les frire à 170 °C jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Augmenter à 180 °C pendant 2 minutes pour les rendre bien croustillants.

Finition et *Présentation*

Égoutter et sécher les panisses. Les saler et les poivrer fortement.

Salade de pois chiches

Pour 4 personnes

Malte

Le pois chiche est l'aliment des pays pauvres par excellence. Il existe nombre de versions de salades nourrissantes à base de ce féculent. Voici notre interprétation.

Ingrédients

500 g	de pois chiches
1	feuille de laurier
2	oignons rouges
100 g	de pousses d'épinard
8	olives noires de Nice
5	pétales de tomate confite (voir bases)
2 g	de cumin en poudre
2 cl	de vinaigre de Barolo
2 cl	de vinaigre balsamique
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation des pois chiches

La veille, faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Cuisson des pois chiches

Égoutter les pois chiches. Les mettre dans une casserole. Recouvrir d'eau froide. Ajouter le laurier. Cuire à frémissement pendant 45 minutes à 1 heure jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Saler aux trois quarts de la cuisson.

Les débarrasser dans un récipient avec leur jus de cuisson. Laisser refroidir à température ambiante.

Préparation de la salade

Éplucher les oignons rouges. Les tailler en fines rouelles.

Trier, laver, sécher les pousses d'épinard.

Dénoyauter les olives noires.

Couper les pétales de tomate confite en deux dans le sens de leur longueur.

Finition et Présentation

Égoutter les pois chiches. Les verser dans un saladier. Ajouter le cumin. Mélanger délicatement.

Préparer une vinaigrette avec de l'huile d'olive, les deux vinaigres, fleur de sel et poivre du moulin. En ajouter les trois quarts dans les pois chiches. Mélanger.

Rassembler les oignons, les olives, les pousses d'épinard et les tomates confites dans un cul-de-poule. Les assaisonner avec le reste de la vinaigrette.

Dresser cette salade d'un côté de l'assiette en superposant les éléments et les pois chiches en dôme de l'autre côté.

Socca Nissarde

Pour 4 personnes

Nice

« Socca » est un mot nissart attesté depuis au moins la fin du XIXe siècle pour désigner une large et fine galette faite de farine de pois chiches. Selon Heyraud, la socca est « pour quantité de vieux Niçois une sorte de gourmandise qui leur rappelle leur jeunesse.». Traditionnellement, la socca était vendue par des marchands ambulants qui la détaillent en parts disposées dans un cornet en papier. Elle existe toujours à Nice.

Ingrédients

150 g	de farine de pois chiche
45 cl	d'eau
4 cl	d'huile d'olive
3 g	de sel
	poivre du moulin

Préparation de la socca

Tamiser la farine de pois chiche. Dans un cul-de-poule, la mélanger au fouet en ajoutant peu à peu l'eau et 1 cl d'huile d'olive. Saler. Passer éventuellement la pâte au chinois.

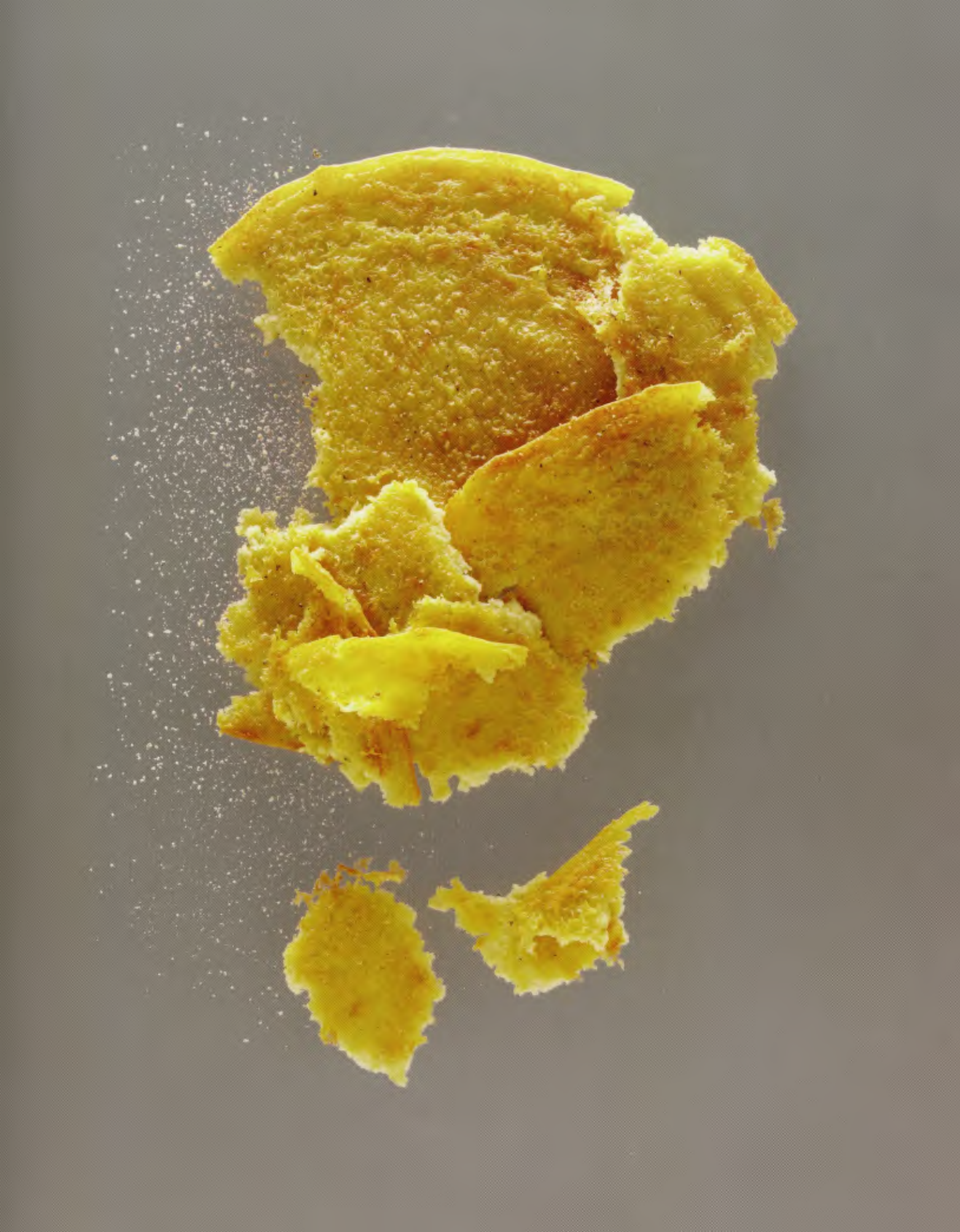
Cuisson de la socca

Verser le reste de l'huile dans une plaque ou une grande poêle de 28 cm de diamètre et la chauffer. Verser la pâte (0,5 cm d'épaisseur) en remuant avec un fouet de façon à la mélanger avec l'huile.

Enfourner à 270 °C pour 8 à 10 minutes, en posant la plaque directement sur la sole : la socca doit être saisie, croustillante des deux côtés et moelleuse à l'intérieur.

Finition et *Présentation*

Découper la socca en morceaux, les répartir dans les assiettes. La servir en poivrant très généreusement.



All cremat Ail brûlé

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne - Vilanova

L'« All cremat » appartient à la famille des « suquets » (bouillons de poisson) que les pêcheurs préparaient dans les bateaux pour « tuer la faim » en milieu de matinée. La base est une combinaison de poissons et de pommes de terre que nous avons affinée.

Ingrédients

Congre

1 kg	de congre
4	pétales de tomate confite
1 l	de soupe de poissons de roche (page 624)

Pommes de terre

1 kg	de grosses pommes de terre
4	gousses d'ail confit (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du congre

Lever les filets de congre, les désarêter.

Remettre les filets l'un sur l'autre. Tailler quatre darnes de 4 cm d'épaisseur.

Tailler le reste des filets en huit rectangles de 4 x 1 cm.

Déposer un pétale de tomate confite au centre de chaque darne. Les ficeler afin de reformer des darnes avec un pétale de tomate confite à la place de l'arête. Réserver au frais.

Préparation des pommes de terre

Laver, éplucher les pommes de terre. Les tailler en cylindres de 3 cm de diamètre. Retailler en tranches de 2 mm.

Huiler quatre poêles à blini de 10 cm de diamètre. Dans chacune, monter une rosace de cinq épaisseurs de tranches de pomme de terre en salant au fur et à mesure.

Démarrer la cuisson sur le coin du feu pendant 10 minutes de façon à les blondir. Retourner les rosaces et les colorer de la même façon de l'autre côté. Terminer la cuisson au four à 150 °C pendant 30 minutes. Quand elles sont fondantes à l'intérieur et croustillantes de chaque côté, les réserver au chaud. Ajouter les gousses d'ail confit pour les chauffer.

Cuisson des poissons

Préparer la soupe de poissons de roche (voir page 624).

Porter la soupe de poissons à ébullition. Y pocher les darnes de congre pendant 8 minutes, les rectangles pendant 4 minutes, à légers frémissements. Les égoutter.

Finition et Présentation

Réduire légèrement la soupe jusqu'à ce qu'elle soit à peine nappante. Ajouter 5 cl d'huile d'olive et bien l'émulsionner.

Y remettre les darnes et les rectangles de congre. Les glacer.

Dresser une rosace de pomme de terre au centre de l'assiette. Poser une darne et deux rectangles de congre. Ajouter une gousse d'ail confit. Saucer d'un cordon de jus.

Bouillabaisse

Pour 4 personnes

Provence

Le mot provençal « bouillabaisse », signifiant une soupe de pêcheurs cuite très rapidement, est attesté dès le XVIIIe siècle. Cette préparation est devenue le plat emblématique de la Provence. Il en existe plusieurs versions, dont celle « de Marseille », tomatée et qui sert souvent de référence. N'en déplaise aux puristes, voici la nôtre.

Ingrédients

1	rascasse de 600 g
1	petite queue de baudroie en tronçons
200 g	de congre en tronçons
2	grondins
200 g	de loup ou de denti en tronçons
4	lucrèces ou rouquiés
1	saint-pierre de 600 g
10	grains de poivre noir
1	branche de fenouil sec
2	langoustes de Méditerranée
2 L	de soupe de poissons de roche (page 624)
10	pistils de safran
5	gousses d'ail
1	zeste d'orange
1	petite feuille de laurier
2	ficelles de pain
	gros sel

Préparation des poissons

Écailler, vider les poissons. Ôter les ouïes des têtes. Retirer la tête du saint-pierre. Tailler la baudroie en quatre tronçons.

Cuisson des langoustes

Dans une grande casserole, chauffer de l'eau avec une poignée de gros sel, cinq grains de poivre noir et la branche de fenouil sec. Y plonger les langoustes. Les cuire rapidement : 50 secondes par 100 g. Les égoutter. Réserver.

Cuisson de la bouillabaisse

Préparer la soupe de poisson (voir page 624).

Verser la soupe dans une grande casserole. Ajouter le safran, quatre gousses d'ail claquées, le zeste d'orange, le laurier et cinq grains de poivre noir. Porter doucement la soupe de poisson au frémissement.

Pocher doucement et à couvert la rascasse pendant 12 minutes ; le saint-pierre pendant 10 minutes ; le congre et le loup pendant 6 minutes ; les tronçons de baudroie pendant 5 minutes ; les grondins et les lucrèces 4 minutes.

Égoutter les poissons au fur et à mesure de leur cuisson.

Retirer la soupe du feu, la filtrer.

Remettre tous les poissons dans la soupe. Couper les langoustes en deux dans le sens de leur longueur, les ajouter. Laisser infuser 5 minutes les tronçons de loup, de congre, les grondins et le reste 10 minutes à feu très doux (70 °C).

Finition et Présentation

Tailler en biseaux des tranches de pain de 5 mm d'épaisseur. Les toaster de chaque côté. Éplucher la gousse d'ail restante. Les frotter d'un seul côté.

Verser un fond de soupe de poisson dans un grand plat. Dresser les poissons et les langoustes. Verser le reste de la soupe en soupière. Servir les croûtons aillés à part. Servir éventuellement de la rouille (voir condiments) aussi à part.

Cacciucco

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

Le « Cacciucco » est une spécialité de Livourne, dont la paternité reste encore objet de recherches et de débats. Un gardien de phare serait l'inventeur de ce plat ou bien il serait né à bord des bateaux de pêche comme moyen de recyclage du rebut de la pêche. Nous avons choisi poissons nobles et crustacés et respecté ce qui caractérise ce plat, tomates et vin rouge.

Ingrédients

4	rougets de 150 g
1	chapon de 600 g
1	saint-pierre de 700 g
4	poulpes de 80 g
4	gamberoni
1	homard
10	grains de poivre noir
1 kg	de tomates
1	oignon blanc
1	branche de céleri
2	gousses d'ail
1	pincée de piment d'Espelette
50 cl	de vin rouge
1,5 l	de soupe de poissons de roche (page 624)
1/2	gros pain de campagne
	huile d'olive
	gros sel, sel, poivre

Préparation des poissons

Écailler, ébarber, vider les rougets, le chapon et le saint-pierre. Lever les filets, les désarêter.

Nettoyer, laver les poulpes. Les garder entiers.

Décortiquer les gamberoni en laissant la tête et un petit morceau de carapace au bout de la queue.

Préparation du homard

Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec une poignée de gros sel et le poivre noir.

Couper la tête du homard. Le transpercer d'une pique en bois, le long de la carapace, afin de maintenir le corps droit. Le plonger dans le bouillon pendant 4 minutes. L'égoutter et le refroidir.

Retirer les pinces, les garder pour une autre utilisation.

Cuisson des poissons

Monder, épépiner les tomates. Les couper en dés de 5 x 5 mm. Éplucher et ciseler l'oignon de même. Éplucher, laver la branche de céleri. La couper en biseaux de 5 mm.

Dans une grande cocotte, chauffer de l'huile d'olive. Faire suer l'oignon, les gousses d'ail claquées et le céleri pendant 10 minutes à feu doux. Ajouter les tomates, le piment d'Espelette. Mélanger. Faire suer pendant 10 minutes à feu doux sans colorer.

Mouiller avec le vin rouge en plusieurs fois en le faisant réduire. Verser la soupe de poissons de roche. Cuire à petite ébullition pendant 8 minutes.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Y faire sauter vivement les poulpes pendant 3 minutes sur chaque face. Les décanter, les réserver au chaud.

Dans un autre sautoir huilé, colorer avec précaution les poissons, le homard et les gamberoni. Les garder mi-cuits. Les décanter.

Finition et Présentation

Tailler des tranches de 1 mm d'épaisseur dans le pain de campagne. Les toaster des deux côtés. Recouper des mouillettes de 2 cm de largeur.

Faire réduire la soupe de moitié. Rectifier son assaisonnement. Y remettre délicatement les poissons et les crustacés. Bien les enrober. Terminer leur cuisson.

Répartir la soupe dans des assiettes creuses. Dresser harmonieusement les poissons et les crustacés. Disposer les tranches de pain en volume.

Cappon magro

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Le « Cappon magro » est une très ancienne recette de la cuisine traditionnelle ligure qui a évolué au fil des siècles. Sa richesse et sa complexité, mariant la terre et la mer, en ont toujours fait un plat unique malheureusement tombé dans l'oubli. Et que nous sommes heureux de ressusciter dans toute son authenticité.

Ingrédients

Galette

400 g	de pâte à pain (voir bases)

Légumes

1	botte de blettes
1	gousse d'ail
50 g	de pousses de blettes ou d'épinards
1	cœur de céleri
4	carottes fanes moyennes
1	petit chou-fleur
60 g	de haricots verts
1	betterave fane
1	grosse betterave rouge cuite au feu de bois
200 g	de pommes de terre grenailles
2	artichauts
80 g	de girolles
2	citrons
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
18	olives de Nice
25 g	de câpres

Poissons et fruits de mer

4	gamberoni
4	langoustines
1	loup de 600 g
2	citrons
10	grains de poivre noir
1	langouste
100 g	de thon séché
4	huîtres
4	anchois frais

Sauce

2	œufs
1	botte de persil
1	gousse d'ail
30 g	de câpres
2	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
80 g	de pignons
1	jaune d'œuf
10 cl	de vinaigre de Barolo
15 cl	d'huile d'olive
10 g	de pâte d'olive
10 cl	de bouillon de cuisson des légumes
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la galette

Préparer la pâte à pain (voir bases).

L'étaler. La couper en quatre morceaux. Les passer au laminoir sur position 0 de façon à obtenir des bandes de 40 x 30 cm.

Tapisser une plaque de papier sulfurisé. Étaler les bandes de pâte. Les recouvrir d'une autre feuille, ajouter un poids pour les empêcher de pousser. Réserver au frais pendant 30 minutes.

Au pinceau, les enduire d'huile d'olive d'un seul côté. Les cuire au four à 260 °C pendant 1 à 2 minutes en posant la plaque sur la sole : elles doivent être croustillantes et très peu colorées. Réserver au sec.

Préparation du vert de blettes

Laver les blettes, retirer les côtes. Essorer le vert. Le faire tomber dans un sautoir huilé avec la gousse d'ail claquée. Saler. L'égoutter. Le réserver au frais.

Laver, essorer les pousses de blettes ou d'épinards, les réserver dans un papier absorbant humide au frais.

Préparation des légumes

Retirer les grosses feuilles du cœur de céleri. Le couper en quatre en gardant les quartiers attachés.

Laver, éplucher, tourner les carottes en préservant leur fane.

Détailler le chou-fleur en petits bouquets.

Laver, sécher, équeuter les haricots verts en gardant une pointe à une extrémité.

Peler la betterave fane, la tailler à la mandoline en tranches de 1 mm d'épaisseur en préservant sa fane. Réserver dans de l'eau glacée.

Peler et tailler la betterave rouge en rectangles de 4 x 3 cm sur 1 cm d'épaisseur.

Peler les pommes de terre en gardant leur forme.

Tourner les artichauts, les couper en deux, les vider. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Cuisson des légumes

Chauffer le bouillon de volaille. Y pocher successivement et en les refroidissant immédiatement le céleri pendant 10 minutes, les carottes (16 minutes), le chou-fleur (10 minutes, les haricots verts (8 minutes), les pommes de terre (25 minutes), les artichauts (12 minutes). Vérifier chaque cuisson avec la pointe d'un couteau : tous ces légumes doivent être fondants.

Préparation des girolles

Nettoyer les girolles. Les couper en deux. Les mettre à mariner avec un jus de citron, 5 cl d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation des poissons

Décortiquer les gamberoni et les langoustines en gardant la tête et la queue.

Vider, écailler, bien parer et rincer le loup. Lever les filets, les désarêter. Couper chaque filet en deux.

Chauffer un grand volume d'eau dans une casserole. Ajouter les grains de poivre, du sel et un citron coupé en deux dès l'ébullition.

Dans ce bouillon, à frémissement, pocher les gambas et les langoustines pendant 7 minutes et les filets de loup pendant 4 minutes. Les égoutter et les réserver au frais.

Préparation de la langouste

Augmenter le feu et porter le bouillon à ébullition. Y plonger la langouste et la cuire pendant 1 minute par 100 g.

L'égoutter, la laisser refroidir. La décortiquer, la couper en deux. Recouper chaque demi-queue en deux.

Réserver le corail et les parties crémeuses pour la sauce.

Préparation du thon séché, des huîtres et des anchois

Tailler le thon séché à la machine à jambon sur 1 mm d'épaisseur. Le réserver sur une assiette filmée au frais.

Ouvrir les huîtres. Verser dessus deux cuillerées à soupe de bouillon chaud pour les raidir. Laisser refroidir.

Écailler et vider les anchois frais. Retirer la tête, les laisser attachés par la queue. Les désarêter. Les mettre dans un plat. Ajouter un peu d'huile d'olive, de jus de citron, sel et poivre. Les laisser mariner.

Préparation de la sauce

Cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante. Les refroidir et les écaler. Séparer les jaunes et les blancs (réserver ceux-ci pour une autre utilisation).

Laver, essorer, effeuiller le persil. Peler et dégermer l'ail. Rincer les câpres.

Dans un mortier, piler ensemble les anchois, l'ail, les câpres, les pignons et les jaunes d'œuf durs. Ajouter ensuite la pâte d'olive et persil et piler jusqu'à ce que la pâte soit assez homogène et lisse mais en conservant quelques petits morceaux.

Ajouter le jaune d'œuf cru et le vinaigre. Mélanger. Monter la sauce à l'huile. La détendre éventuellement avec du bouillon de cuisson des légumes.

L'émulsionner avec un mixeur à mains trois fois de suite pendant 15 secondes chaque fois afin qu'elle ne blanchisse pas. Réserver au frais.

Finition et *Présentation*

Dresser tous les légumes, les galettes, les poissons et les crustacés en volume dans chaque assiette. Servir la sauce à part.

Sarsuela de peix

Cassolette de poissons

et de **fruits de mer**

Pour 4 personnes

Espagne / Maresme

« Cacciucco » en Italie, « bouillabaisse » en Provence, « Sarsuela de peix » en Espagne, chaque côte méditerranéenne a son plat emblématique mêlant poissons, coquillages, crustacés. Nous avons allégé et raccourci la cuisson de cette Sarsuela de peix.

Ingrédients

Poissons

4	TRONÇONS DE BAUDROIE (LOTTE) DE 150 G
1	DAURADE DE 400 G

Coquillages

20	MOULES
20	PALOURDES
2	GOUSSES D'AIL
2	BRANCHES DE THYM
10 CL	DE VIN BLANC

Crustacés

400 G	DE CALAMARS 6/7
8	GAMBERONI
4	LANGOUSTINES 12/10
50 CL	DE SOUPE DE POISSONS DE ROCHE (PAGE 624)

Picada

2	GOUSSES D'AIL
3	FILAMENTS DE SAFRAN
200 G	DE FONDUE DE TOMATE (VOIR BASES)
2	BRANCHES DE PERSIL PLAT
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des poissons

Parer les tronçons de lotte. Écailler, ébarber, vider la daurade. Lever les filets, retirer les arêtes. Tailler chaque filet en deux parts égales. Réserver.

Préparation des coquillages

Ébarber les moules. Les rincer. Rincer aussi les palourdes.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive avec une gousse d'ail claquée et une thym. Ajouter les moules. Verser 5 cl de vin blanc. Couvrir. Cuire jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Les égoutter. Récupérer le jus de cuisson. Le réserver.

Préparer les palourdes de même. Réserver le jus avec celui des moules.

Préparation des crustacés

Nettoyer les calamars, les vider, ôter leurs cartilages. Conserver leurs tentacules. Bien les rincer.

Décortiquer les gamberoni en laissant la tête et la queue. Retirer les boyaux.

Décortiquer les langoustines. Ôter la tête et les boyaux. Laisser les queues.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y saisir les calamars et les langoustines. Les débarrasser sur une grille. Déglacer avec 10 cl de soupe de poisson. L'ajouter au jus de cuisson des coquillages. Réserver.

Cuisson des poissons et des crustacés

Dans un sautoir, rassembler le jus de cuisson des coquillages et le reste de la soupe de poisson. Y pocher successivement les filets de daurade pendant 5 minutes à petits frémissements, les gamberoni pendant 4 minutes, les tronçons de lotte pendant 8 minutes.

Les égoutter au fur et à mesure. Les réserver au chaud. Réserver le jus de cuisson.

Préparation de la picada

Éplucher les gousses d'ail, ôter le germe. Les piler avec le safran dans un mortier jusqu'à ce que le mélange soit en pâte. Verser un filet d'huile d'olive. Mélanger. Réserver.

Préparer la fondue de tomate (voir bases).

Y ajouter la picada. Bien mélanger. Verser 10 cl de jus de cuisson des poissons et crustacés. Cuire encore 15 minutes environ jusqu'à ce que la compote soit bien liée. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Ajouter les poissons, les coquillages et les crustacés dans la cocotte, sur la fondue de tomate à la picada. Saler, poivrer. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Parsemer quelques sommités de persil.

Servir bien chaud dans la cocotte.

Fumet clair de poissons de roche safrané

Pour 4 personnes

Louis XV

Cette fraîche et fine soupe de poisson sortie tout droit de la mer et des jardins de la Méditerranée est agréable en été.

Ingrédients

1 KG	DE POISSONS DE ROCHE DU PAYS
250 G	DE RAIE
1	OIGNON BLANC
2	GOUSSES D'AIL
3	TOMATES
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
1	TÊTE DE HOMARD
2	BRANCHES DE FENOUIL SEC
1	BOTTE DE BASILIC FRAIS
24	FILAMENTS DE SAFRAN
1 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du fumet

Trier, rincer les poissons. Nettoyer l'aile de raie, la couper en trois tronçons.

Éplucher l'oignon. Claquer les gousses d'ail avec la paume de la main. Couper les tomates en gros dés.

Chauffer un filet d'huile d 'olive dans une cocotte. Mettre l'oignon, l'ail et le poivre. Faire suer pendant 10 minutes sans coloration et à couvert. Ajouter les poissons, la tête de homard, les tomates. Faire suer encore 2 minutes. Couvrir et laisser compoter à couvert pendant 5 minutes, le temps que les poissons rendent leur jus.

Ajouter les branches de fenouil, deux branches de basilic et douze filaments de safran. Tasser légèrement. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille.

Cuire à feu doux et à couvert pendant 20 minutes.

Au terme de la cuisson, laisser reposer 10 minutes.

Pencher la cocotte légèrement. Avec une louche, récupérer uniquement le bouillon. Le passer dans un chinois tapissé d'un linge humide.

Réserver au froid sur glace.

Finition et *Présentation*

Effeuiller le reste du basilic. Dès que le bouillon est froid et avant qu'il ne soit pris en gelée, ajouter le reste du safran et le basilic.

Remettre au froid jusqu'à ce que le fumet soit naturellement gélifié.

Répartir avec précaution le fumet de poisson clair dans les assiettes.

Suquet de peix

Ragoût de poisson

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne, Maresme

Les « suquet de peix », ragoûts composés de poissons et de pommes de terre, parfois tomatés mais toujours liés à l'ail et huile d'olive, étaient préparés par les pêcheurs afin d'utiliser les poissons les moins valorisés du marché. Voici notre interprétation.

Ingrédients

1,5 kg	de raie ou 1/2 aile
1 L	de soupe de poissons de roche (page 624)
3	grosses pommes de terre Mona Lisa
2	branches de thym
1	feuille de laurier
100 g	d'aïoli (voir condiments)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la raie

Laver l'aile de raie. Chauffer la soupe de poisson. Y pocher la raie pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elle se défasse. Retirer la peau et les arêtes. Effilocher la chair. Garder la soupe de poisson au chaud.

Préparation des pommes de terre

Éplucher les pommes de terre. Couper quatre palets de 3 cm d'épaisseur. Réserver.

Tailler le reste à la machine à jambon en tranches de 1 mm d'épaisseur.

Avec un emporte-pièce, retailler ces tranches en rondelles de 2 cm de diamètre.

Chauffer une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive. Étaler les rondelles dix par dix en les faisant se superposer légèrement. Les colorer. Déposer un poids dessus. Laisser cuire 15 minutes sur le coin du fourneau jusqu'à ce qu'elles soient blondes et « crispy ». Les saler. Les réserver sur un papier absorbant.

Cuisson des palets de pomme de terre

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Faire revenir les palets de pomme de terre pendant 10 minutes en les colorant. Mouiller avec un peu de soupe de poisson. Ajouter le thym et le laurier. Cuire pendant 30 minutes à couvert en mouillant plusieurs fois avec un peu de soupe jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

Finition et Présentation

Poser la raie sur les pommes de terre. Mouiller avec la soupe. Bien glacer la raie et les pommes de terre en réduisant en même temps la soupe.

Au centre des assiettes, dresser la raie sur son palet de pomme de terre. Verser la soupe autour. Ajouter les rondelles de pommes de terre « crispy ».

Ranxo marinero

Pour 4 personnes

Espagne /Catalogne

Le « ranxo » est l'essence des repas collectifs de Vilanova et d'autres villages côtiers où tout le monde participe. Il se cuisine avec des poissons qui ne se mettent pas en vente, du riz et des pommes de terre. Nous avons préféré garder seulement ces dernières.

Ingrédients

600 g	de congre
1	oignon blanc de 80 g
4	pommes de terre belle de Fontenay de 100 g
75 cl	de soupe de poissons de roche (page 624)
8	pétales de tomate confite (voir bases)
	pain de campagne
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du congre

Nettoyer le congre. Le couper en cubes de 3 x 3 cm. Réserver.

Préparation du ranxo

Éplucher l'oignon. Le tailler en lanières de 8 mm.

Éplucher les pommes de terre. Les tailler en cylindres. Couper ces cylindres en deux dans le sens de la hauteur. Les retailler en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Chauffer la soupe de poisson.

Chauffer une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Faire suer l'oignon sans le colorer pendant 10 minutes à feu doux. Ajouter les pommes de terre. Les retourner de tous côtés pendant 3 minutes. Mouiller peu à peu avec la soupe chaude et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

Couper les tomates confites en deux. Les ajouter.

Cuire doucement en réduisant jusqu'à ce que la sauce soit légèrement liée.

Ajouter les cubes de congre. Mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Couvrir et cuire tout doucement pendant 5 minutes.

Finition et Présentation

Couper quatre tranches de pain de 2 cm d'épaisseur. Les retailler avec un emporte-pièce ovale de 15 cm de diamètre. Les badigeonner d'huile d'olive. Les toaster.

Dresser le ranxo en intercalant les toasts en volume. Ajouter la sauce autour.

Soupe de poissons de roche

Pour 4 personnes

Louis XV

Contrairement à la bouillabaisse qui, aux yeux des Provençaux, n'est pas une soupe mais un plat, la soupe de poisson provençale tire profit de petits poissons ou morceaux de poissons qui ne peuvent pas être servis en tant que tels. Cette tradition remonte au début du XIXe siècle au moins. Voici notre soupe de poisson qui n'est pas une purée liquide mais plutôt un fumet.

Ingrédients

Soupe (1 à 1,5 l)

1,5 kg	de petits poissons de roche du jour
2	oignons blancs de 50 g
4	tomates
1	tête d'ail
1	botte de fenouil sec
10	grains de poivre noir
1 l.	de bouillon de volaille (voir bases)

Garniture

	pain de campagne
	rouille (voir condiments)
4	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des poissons

Retirer les algues. Ne pas laver les poissons du jour.

Préparation de la soupe de poisson

Éplucher les oignons. Laver les tomates, les couper en six. Couper la tête d'ail en deux.

Dans un rondeau, chauffer un filet d'huile d'olive. Mettre les oignons, la botte de fenouil sec, l'ail et les grains de poivre. Faire suer sans colorer les oignons pendant 10 minutes et à couvert.

Ajouter les poissons. Laisser cuire 5 minutes à feu doux sans remuer, sans mouiller et toujours à couvert.

Ajouter les tomates. Tasser légèrement. Laisser mijoter à couvert pendant 5 minutes de façon à ce que les poissons rendent leur jus. Mouiller à hauteur de bouillon de volaille.

Cuire à feu doux encore 20 minutes.

Finition et *Présentation*

Passer la soupe à la niçoise ou à travers un chinois en la foulant. Rectifier l'assaisonnement.

Couper le pain de campagne en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les retailler en triangles. Les toaster. Couper les tomates confites en fines lanières. Tartiner les toasts de rouille et y ajouter des lanières de tomate confite.

Verser la soupe dans les assiettes creuses. Ajouter les toasts.

Margat el Hout

Soupe de poisson de Sfax

Pour 4 personnes

Tunisie

Différentes versions existent de ce « Margat el Hout », certaines tomatées, mais toutes très épicées de piments et d'harissa. Nous avons diminué les quantités d'épices pour préserver les saveurs des poissons.

Ingrédients

2 L	de soupe de poissons de roche (page 624)
2	rougets
1	seiche
4	langoustines
1/2	queue de lotte de 400 g
2	oignons blancs de 80 g
2	bulbes de fenouil
1	citron
3	gousses d'ail
2	piments frais
1	feuille de laurier
1 c. à c.	de piment rouge
10 g	de cumin en poudre
5 g	d'harissa (voir condiments)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des poissons

Écailler, vider et rincer les rougets. Lever les filets, les désarêter. Les réserver au frais.

Ôter la tête, le cartilage et la peau de la seiche. La tailler en morceaux ovales de 5 cm de diamètre. Les quadriller avec la pointe d'un couteau.

Décortiquer les langoustines en laissant un petit morceau de carapace sur la queue. Ôter le boyau.

Parer la queue de lotte, ôter la petite peau. Tailler quatre médaillons de 4 cm d'épaisseur.

Réserver tous les poissons au frais.

Préparation de la soupe de poisson de Sfax

Éplucher les oignons et les fenouils. Les tailler en tronçons de 8 mm.

Prélever le zeste du citron. Le tailler en quatre morceaux de 1 x 3 cm. Couper les piments frais en deux.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer les oignons et le fenouil pendant 2 à 3 minutes sans les colorer. Ajouter les gousses d'ail claquées, le citron, le piment frais, le laurier, le piment rouge, le cumin et l'harissa. Mélanger pendant 2 à 3 minutes. Mouiller avec la soupe de poisson.

Laisser mijoter à feu doux 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer vivement les médaillons de lotte et les filets de rouget. Les décanter.

Plonger la queue de lotte dans la soupe de poisson, la cuire doucement 4 minutes. L'égoutter dans un plat.

Ajouter les rougets, les morceaux de seiche et les langoustines dans la soupe, les cuire 2 minutes. Les égoutter.

Verser une louche de soupe dans chaque assiette. Répartir harmonieusement les poissons, les seiches et les langoustines. Servir le reste de la soupe de poisson dans une soupière.

Légumes cuits à la braise

Escalibada

Pour 4 personnes

poivron 628

Espagne / Catalogne, Maresme

Le mot « escalibar » vient de « calliu », braises en catalan. Dans l'Escalibada, les légumes sont grillés entiers puis coupés. Nous avons préféré les détailler avant la cuisson en conservant la simplicité de cette recette.

Ingrédients

- 3 poivrons rouges
- 2 aubergines
- 3 oignons blancs
- 4 pommes de terre belles de Fontenay
- 4 tomates
- 4 gousses d'ail

huile d'olive
fleur de sel
sel, poivre du moulin

Préparation des légumes

Brûler la peau des poivrons. Les éplucher. Éliminer le pédoncule et les graines. Bien les rincer. Couper chaque poivron en trois morceaux de même taille.

Laver les aubergines. Les couper en deux dans leur longueur. Recouper chaque moitié en deux, toujours dans la longueur. Arrondir les angles.

Éplucher les oignons. Les tailler en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Bien brosser les pommes de terre sous l'eau froide. Les tailler dans leur longueur en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Laver les tomates. Ôter leur pédoncule. Les tailler en tranches de 1 cm.

Étaler tous les légumes sur une plaque. Les badigeonner d'huile d'olive.

Cuisson des légumes

Badigeonner d'huile d'olive toutes les tranches de légumes. Chauffer modérément le gril de façon à les cuire doucement et à les colorer en même temps.

Déposer les gousses d'ail (non épluchées) sur le gril (temps de cuisson : 30 minutes).

Puis ajouter au fur et à mesure les légumes en respectant leur temps de cuisson respectif : aubergines et pomme de terre (20 minutes) ; oignons (15 minutes) ; poivrons (10 minutes) ; tomates (5 minutes).

Au cours de la cuisson, retourner chaque morceau de légume.

Finition et Présentation

Répartir les légumes grillés (chauds ou froids) dans les assiettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive, de quelques grains de fleurs de sel. Donner un tour de moulin à poivre.

Espencat

Pour 4 personnes

poivron 630

Espagne / Valence, Alicante

Il n'a pas de traduction au mot « Espencate ». Cela veut dire à peu près « émietté ». Il s'agit d'une salade de poivrons et d'aubergines grillés mélangés avec de la morue émiettée. Nous avons aménagé la recette en limitant les légumes et en ne les grillant pas de façon à ne pas perturber les saveurs.

Ingrédients

1	poivron rouge
1	poivron vert
4	cébettes
1	cœur de romaine
4	pétales de tomate confite (voir bases)
1	petit cœur de céleri branche
1	gousse d'ail nouveau
400 g	de morue dessalée (voir bases)
	vinaigre de Xérès
	huile d'olive
1/4	de piment d'Espelette
	sel, poivre

Préparation des légumes

Brûler les poivrons. Les éplucher. Éliminer les graines et les filaments blancs. Tailler le poivron rouge en lanières de 5 x 2 cm et les parures en fine brunoise.

Tailler le poivron vert en losanges de 4 x 3 cm.

Nettoyer les cébettes. Couper les blancs. Avec un couteau, les effilocher en les gardant attachés au pied. Émincer finement le vert.

Choisir huit belles feuilles de romaine. Les laver, les sécher, les couper en pointe.

Tailler les pétales de tomate confite en losanges de 2 x 1 cm et le reste en fine brunoise.

Séparer le centre du cœur de céleri. Réserver huit feuilles. Émincer le reste le plus finement possible.

Éplucher et émincer l'ail.

Préparation de la morue

Tailler la morue en tranches de 5 mm d'épaisseur.

Dans ces tranches, tailler douze rectangles de 3 x 2 cm et, avec un emporte-pièce, douze rondelles de 2 cm de diamètre.

Préparation de la vinaigrette

Dans un récipient, émulsionner légèrement 2 cl de vinaigre de Xérès, 5 cl d'huile d'olive, sel et poivre. Ajouter le vert de cébette ciselé, le céleri branche émincé, la tomate confite en brunoise. Tailler le piment d'Espelette en fins filaments. Les ajouter. Mélanger.

Finition et Présentation

Dresser les différents légumes en volume et les rectangles de morue en intercalant les couleurs. Saucer d'un cordon de vinaigrette.

Pericana

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

La « Pericana » est une salade de poivrons secs grillés et de morue, assaisonnée d'ail et d'huile. Il en existe plusieurs variétés selon la région et le cuisinier. Elle se mange comme une tapa ou mélangée avec des pois chiches. Nous l'avons interprétée en tapa avec des poivrons frais.

Ingrédients

250 g	de morue dessalée (voir bases)
2	gousses d'ail
2	citrons
2 g	de sucre en poudre
12	pétales de tomate confite (voir bases)
2	poivrons verts
2	pincée de pimentón
4	ficelles de pain
	huile d'olive
	fleur de sel
	poivre du moulin

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases)

L'égoutter. La tailler en rectangles de 5 x 3 cm sur 1 cm d'épaisseur. Éplucher les gousses d'ail. Les tailler en fines lamelles.

Préparation du citron

Prélever le zeste d'un citron en prenant soin d'éliminer la peau blanche. Le tailler en rectangles de 1,5 x 4 cm.

Les déposer dans un récipient. Ajouter le jus de l'autre citron, le sucre et une pincée de sel. Les laisser confire pendant 20 minutes.

Préparation de la pericana

Dans un plat, étaler les tranches de morue, les lamelles d'ail et le zeste de citron. Ajouter 2 cl d'huile d'olive et une pincée de pimentón. Mélanger délicatement. Laisser macérer pendant 15 minutes.

Brûler les poivrons. Ôter la peau, les graines et le pédoncule. Tailler la chair en bandes de 5 x 2 cm. Couper les pétales de tomate confite en deux.

Dans un saladier, rassembler les poivrons et les tomates confites, ajouter le jus du citron, verser un trait d'huile d'olive. Assaisonner de pimentón, fleur de sel et poivre du moulin.

Égoutter les morceaux de morue et les lamelles d'ail. Ajouter ces dernières aux poivrons et tomates confites. Mélanger.

Griller les morceaux de morue au feu de bois pendant 2 à 3 minutes.

Finition et Présentation

Couper les ficelles en deux dans le sens de la longueur. Les toaster.

Répartir le contenu du saladier dans les assiettes. Ajouter les demi-ficelles. Les toaster légèrement. Donner un bon tour de moulin à poivre, parsemer quelques grains de fleur de sel, arroser d'un fin trait d'huile d'olive.

Poivrons à l'huile

Pour 4 personnes

Italie

Originaire d'Amérique latine, ce légume s'est installé sur toutes les rives de la Méditerranée à partir du XVe siècle. L'antipasto di « Peperoni » est incontournable sur les tables de l'Italie méridionale. Notre poivron préféré est le « quadrato d'Asti », originaire du Piémont.

Ingrédients

2	poivrons rouges
2	poivrons jaunes
1	gousse d'ail
2	branches de thym
10	grains de poivre blanc
20 cl	d'huile d'olive
	piment d'Espelette

Préparation des poivrons

Brûler doucement la peau des poivrons sur une flamme de façon à les faire cuire aux trois quarts. Les envelopper de papier film, les laisser tiédir.

Dans un plat, étaler les poivrons en les faisant se chevaucher en couches.
Ajouter la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et du piment d'Espelette.

Verser 10 cl d'huile d'olive. Passer le plat au four à 140 °C pendant 15 minutes environ.

Sortir le plat, recouvrir les poivrons avec le reste de l'huile d'olive.

Réserver au froid pendant 12 heures.

Finition et *Présentation*

Disposer quelques morceaux de poivron égouttés au centre des assiettes. Arroser avec un filet d'huile d'olive de leur cuisson. Ajouter des sommités de thym. Donner un bon tour de moulin à poivre.

Filfel Mehchi

Poivrons farcis

Pour 4 personnes

Tunisie

Nous avons préservé la dominante rouge de ces « Filfel Mehchi ». Nous avons simplement allégé la farce.

Ingrédients

12	petits poivrons rouges cornes de bœuf
300 g	de bœuf
2	oignons rouges
2	tomates
2	branches de coriandre
2	gousses d'ail confit (voir bases)
3 g	de kerouaia (carvi)
1 c. à c.	d'harissa (voir condiments)
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 cl	de jus de bœuf (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des poivrons

Brûler les poivrons à la flamme. Les peler, les rincer sous l'eau froide. Couper l'extrémité la plus large, les épépiner. Les réserver entre deux torchons.

Préparation de la farce

Hacher la viande de bœuf. Éplucher et ciseler les oignons. Monder, couper en quatre et épépiner les tomates. Concasser la chair. Laver, sécher, effeuiller la coriandre. Réserver douze belles feuilles. Ciseler le reste.

Éplucher les gousses d'ail. Piler le carvi.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire revenir les oignons. Ajouter la viande de bœuf, mélanger. Laisser rissoler pendant 10 minutes à feu modéré. Ajouter l'harissa, le carvi et les tomates. Cuire 10 minutes à feu doux.

Retirer le sautoir du feu. Ajouter la moitié du jus de bœuf. Laisser mûrir sur le bord du fourneau. Quand la viande a absorbé tout le jus, débarrasser dans un saladier. Laisser refroidir.

Quand la préparation est froide, ajouter la coriandre et l'ail confit. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver à température ambiante.

Préparation des poivrons farcis

Remplir les poivrons de farce. Les refermer avec une pique en bois.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer les poivrons de tous côtés.

Finition et Présentation

Disposer les poivrons dans un plat avec le reste du jus de bœuf et le bouillon de volaille. Les enfourner à 150 °C pour 1 heure en les arrosant régulièrement.

Dresser trois poivrons sur chaque assiette. Ajouter trois feuilles de coriandre. Arroser d'un trait de jus de cuisson et d'un trait d'huile d'olive.

Peperoni imbottiti

Poivrons farcis au maigre

Pour 4 personnes

poivron 638

Italie / Campanie

Les poivrons farcis se retrouvent sur tout le pourtour de la Méditerranée. Les « Peperoni imbottini » se caractérisent par une farce maigre rehaussée de câpres et d'anchois. Nous avons préservé cette harmonie de saveurs.

Ingrédients

2	POIVRONS ROUGES
2	POIVRONS JAUNES
2	FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
10 G	DE CÂPRES AU SEL
1	GOUSSE D'AIL
20	OLIVES NOIRES DÉNOYAUTÉES
2	BRANCHES DE SARRIETTE
150 G	DE PAIN DE CAMPAGNE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des poivrons

Brûler les poivrons à la flamme. Retirer la peau, le pédoncule. Les vider de leurs graines en prenant soin de ne pas les percer. Les rincer à l'eau claire. Les réserver au frais sur un torchon.

Préparation de la farce

Rincer les câpres. Éplucher la gousse d'ail. Tailler les câpres, l'ail et les anchois en brunoise la plus fine possible.

Réserver cinq olives, tailler le reste en brunoise de même taille.

Tailler le pain de campagne en dés de 5 mm. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et les faire dorer rapidement. Les égoutter sur un papier absorbant. En réserver une trentaine.

Réserver quatre sommités de sarriette. Effeuiller et ciseler le reste.

Dans un saladier, rassembler les brunoises d'anchois, de câpres, d'ail, d'olives, la sarriette et le reste des dés de pain. Bien mélanger, poivrer.

Préparation des poivrons farcis

Farcir les poivrons de cet appareil. Les rouler sous la paume de la main de façon à les façonner en forme de cigare.

Les placer dans un plat, le badigeonner d'huile d'olive. Enfourner à 170 °C pour 20 à 25 minutes.

Finition et Présentation

Retirer les poivrons du plat dès la sortie du four. Tailler les extrémités en biseaux.

Tailler des copeaux dans les olives réservées.

Dresser un poivron dans chaque assiette. Parsemer les copeaux d'olive, les dés de pain réservés. Ajouter une sommité de sarriette.

Ragoût de poivrons

et de **pois chiches**

Pour 4 personnes

Tunisie

Dans ce ragoût traditionnel tunisien, la viande (gîte de bœuf ou veau), revenue dans des oignons émincés, est longuement cuite avec des poivrons, des tomates et les pois chiches. Nous l'avons préparé un peu différemment.

Ingrédients

300 g	de pois chiches
15	grains de cumin
2	petits poivrons rouges
2	petits poivrons jaunes
2	petits poivrons verts
4	pimientos del Piquillo
500 g	d'entrecôte épaisse
	quatre-épices
4	pétales de tomate confite (voir bases)
25 cl	de jus de bœuf (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des pois chiches

La veille, mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau froide.

Les égoutter. Les mettre dans une casserole, les recouvrir largement d'eau froide. Ajouter le cumin. Les cuire à frémissement pendant 45 minutes. Les saler aux trois quarts de la cuisson. Les laisser refroidir dans leur jus.

Préparation des poivrons

Brûler la peau des poivrons à la flamme. Les peler, les débarrasser de leurs graines et filaments.

Dans les poivron rouges, tailler huit rondelles de 4 cm de diamètre.

Dans les poivrons jaunes, couper huit lanières de 6 x 2 cm.

Dans les poivrons verts, tailler huit carrés de 3 x 3 cm.

Couper les pimientos en deux.

Préparation de la viande

Dégraisser l'entrecôte. Couper douze rectangles de 5 x 3 cm et de 3 mm d'épaisseur.

Tailler le reste en lanières de 2 x 3 cm et de même épaisseur. Les réserver.

Enduire de quatre-épices les rectangles d'entrecôte, les saler.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir, y disposer côte à côte les rectangles d'entrecôte, les recouvrir d'un papier sulfurisé, ajouter un poids par-dessus. Les cuire à feu modéré pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Cuisson du ragoût

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Faire sauter les lanières d'entrecôte, saler, poivrer, assaisonner de quatre-épices. Les décanter, les réserver au chaud.

Dans la même cocotte, mettre les poivrons, saler légèrement. Les faire suer pendant 10 minutes, à couvert et sans les colorer.

Égoutter les pois chiches, les ajouter. Mélanger délicatement. Mouiller avec le jus de bœuf, ajouter les pimientos. Cuire très doucement en laissant réduire jusqu'à ce que le jus soit nappant. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Ajouter les lanières de bœuf et les pétales de tomate confite dans la cocotte. Les réchauffer juste 1 minute.

Retirer la cocotte du feu et remuer délicatement pour bien lier le ragoût.

Le dresser en volume dans les assiettes. Disposer sur chacune trois croustillants d'entrecôte. Saucer d'un cordon de jus.

Briouats batata

Pour 4 personnes

Tunisie

La feuille de brik trouve son origine en Tunisie. Si les « briouats » sont fréquents dans tout le Maghreb, ceux à la pomme de terre sont propres à la Tunisie. Nous avons allégé ces Briouats batata et les avons accompagnés d'un condiment au thon.

Ingrédients

Briouats

4	pommes de terre Belle de Fontenay
2	branches de thym
1	feuille de laurier
5	grains de poivre noir
2	branches de coriandre
1/2	botte de ciboulette
1	oignon blanc
6	feuilles de brik

Condiment au thon

10 g	de câpres
100 g	de thon à l'huile
1	pincée de piment doux
1/2	citron

huile d'olive
gros sel gris
sel, poivre

Préparation des légumes

Brosser les pommes de terre sous l'eau courante. Les mettre dans une casserole avec une branche de thym, le laurier, le poivre et une poignée de gros sel gris. Recouvrir d'eau et cuire à petits frémissements. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Équeuter, laver, essorer la coriandre. Réserver quatre belles feuilles. Concasser le reste.

Rincer la ciboulette. Couper et réserver douze bâtonnets. Ciseler le reste.

Eplucher, ciseler l'oignon blanc. Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Le faire suer à couvert pendant 10 minutes sans le colorer.

Préparation de la farce

Égoutter les pommes de terre. Les éplucher, les couper en morceaux dans un saladier. Les écraser avec une fourchette. Ajouter l'oignon, la ciboulette et la coriandre. Saler, poivrer. Bien mélanger.

Préparation des briouats

Étaler les feuilles de brik. Les humidifier légèrement avec un pinceau. Les couper en douze demi-cercles.

Déposer une feuille de coriandre réservée sur quatre d'entre elles.

Sur quatre autres, déposer trois bâtonnets de ciboulette.

Déposer une cuillerée à soupe de farce au centre de chaque demi-cercle. Replier les bords sur la farce. Former des carrés de 4 x 4 cm. Réserver au frais afin de les faire durcir un peu.

Préparation du condiment au thon

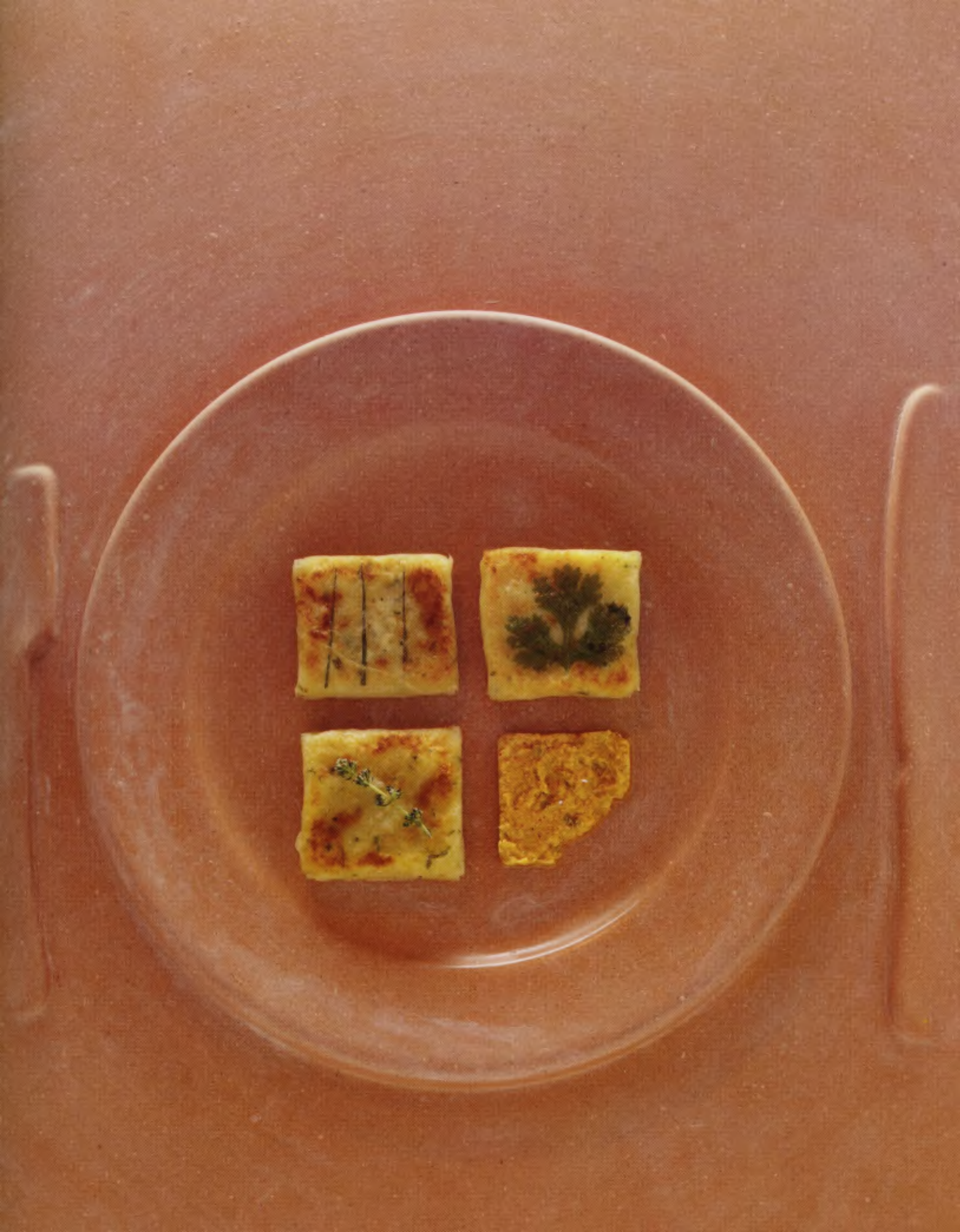
Dans un mortier, mettre les câpres, le thon, la pincée de piment. Piler le tout jusqu'à ce que le mélange soit en purée. Ajouter le jus du demi-citron. Mélanger. Monter légèrement à l'huile d'olive.

Cuisson des briouats

Chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une poêle. Frire les briouats 3 minutes de chaque côté. Les égoutter sur un papier absorbant. Les tenir au chaud.

Finition et Présentation

Sur chaque assiette, dresser un briouat garni de ciboulette, un autre garni de coriandre et un non garni. Sur celui-ci poser une sommité de thym. Avec un emporte-pièce carré de 4 x 4 cm, dresser le condiment au thon à côté.



Lu gnocchi

Gnocchi de pommes de terre

Pour 4 personnes

Nice

Les Niçois revendiquent cette recette qui serait d'origine italienne et peut-être même austro-hongroise. Mélange consistant de pommes de terre et de farine, « lu gnocchi » furent toujours un plat économique et très nourrissant. Nous avons respecté la recette originelle mais y avons ajouté nos jus.

Ingrédients

1 kg	de pomme de terre Mona Lisa
1	gousse d'ail
1	branche de thym
200 g	de farine
1	œuf
3	râpées de noix muscade
50 g	de mâche
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
1	feuille de sauge
20 g	de beurre
20 g	de parmesan râpé
10 cl	de jus de lapin (voir bases)
20 g	de parmesan en copeaux
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des pommes de terre

Cuire les pommes de terre en robe des champs avec l'ail et le thym. Les éplucher. Les passer au tamis.

Préparation des gnocchi

Battre l'œuf avec une pincée de sel et les râpées de muscade. L'ajouter aux pommes de terre. Mélanger.

Verser la farine en pluie en trois fois en mélangeant bien à chaque fois. Couvrir la pâte avec un torchon pour l'empêcher de sécher.

Diviser l'appareil en quatre. Former quatre rouleaux de 2 cm de diamètre. Débiter le premier rouleau en tronçons de 2 cm en laissant les autres sous le torchon. Façonner tous les tronçons en boules.

Poser chaque boule sur le dos d'une fourchette farinée. L'écraser légèrement en formant un creux au milieu avec le pouce. Refermer le gnocchi sans trop appuyer. Au fur et à mesure, remettre les gnocchi sous le torchon.

Faire de même avec les trois autres rouleaux de pâte en prenant soin qu'aucun gnocchi ne se dessèche.

Cuisson des gnocchi

Cuire les gnocchi en plusieurs fois dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les sortir avec une écumoire dès qu'ils remontent à la surface. Les refroidir dans l'eau glacée pendant 1 minute.

Verser un peu d'huile d'olive dans un plat. Égoutter les gnocchi. Les débarrasser dans ce plat. Les rouler dans l'huile d'olive. Réserver au frais.

Finition et Présentation

Nettoyer la mâche.

Verser le bouillon de volaille dans un grand sautoir. Ajouter le beurre et la sauge. Porter à ébullition le bouillon de volaille pour obtenir un jus lié. Rectifier l'assaisonnement.

Faire bouillir de l'eau légèrement salée dans une casserole. Mettre les gnocchi dans une passoire. La plonger pour les réchauffer. Les égoutter en les gardant humides. Les verser dans le sautoir. Bien les rouler pour les glacer. Saupoudrer de parmesan.

Chauffer le jus de lapin.

Dresser les gnocchi au fond des assiettes. Ajouter un peu de jus de lapin dessus. Disposer quelques sommités de mâche et quelques copeaux de parmesan. Ajouter un cordon de jus de lapin autour.

Gnocchi aux morilles

et **asperges sauvages**

Pour 4 personnes

Louis XV

Plat de douceur printanière qui rassemble la saveur légèrement sucrée des dernières pommes de terre de montagne avec celles des premières morilles et des asperges sauvages naissantes.

Ingrédients

Gnocchi

500 g	de vieilles pomme de terre Mona Lisa
125 g	de farine type 45
1/2	œuf
1	râpée de noix muscade
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 g	de beurre
4	feuilles de sauge
10 g	de parmesan râpé

Morilles

200 g	de morilles fraîches moyennes
1	échalote
10 g	de beurre
	bouillon de poule (voir bases)

Asperges

1	botte d'asperges sauvages
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des gnocchi

Cuire les pommes de terre en robe des champs dans de l'eau bien salée. Les éplucher. Les passer au tamis.

Ajouter l'œuf et la farine en pluie. Assaisonner de noix muscade, sel et poivre. Travailler la pâte pour la rendre juste homogène.

Couvrir la pâte avec un torchon pour l'empêcher de sécher.

Diviser l'appareil en quatre. Former quatre rouleaux de 2 cm de diamètre. Débiter le premier rouleau en tronçons de 2 cm en laissant les autres sous le torchon. Façonner tous les tronçons en boules.

Poser chaque boule sur le dos d'une fourchette farinée. L'écraser légèrement en formant un creux au milieu avec le pouce. Refermer le gnocchi sans trop appuyer. Au fur et à mesure, remettre les gnocchi sous le torchon.

Faire de même avec les trois autres rouleaux de pâte en prenant soin qu'aucun gnocchi ne se dessèche.

Préparation des morilles

Couper les pieds des morilles. Les laver à grande eau (tempérée) deux à trois fois ou même plus si cela est nécessaire. Les sécher dans un torchon sec.

Éplucher et ciseler finement l'échalote.

Dans une cocotte en fonte, faire mousser le beurre. Faire suer l'échalote pendant 10 minutes. Ajouter les morilles. Saler légèrement. Couvrir. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes en mouillant éventuellement de bouillon de poule. Réduire le jus de cuisson pour lier le tout. Réserver au chaud.

Préparation des asperges sauvages

Laver les asperges. Les tailler sur une longueur de 13 cm.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Faire tomber les asperges pendant 1 à 2 minutes à couvert. Saler légèrement. Réserver au chaud.

Cuisson des gnocchi

Chauffer de l'eau salée dans une grande casserole. Dès qu'elle frémit, y plonger les gnocchi. Les retirer avec une écumoire dès qu'ils remontent à la surface. Les déposer dans un sautoir. Ajouter le bouillon de volaille et le beurre. Les glacer tout en réduisant le jus.

Finition et Présentation

Ajouter les feuilles de sauge dans les gnocchi. Les poudrer de parmesan. Bien les lier en faisant tourner le sautoir. Rajouter éventuellement un peu de bouillon de volaille.

Dresser les gnocchi et les morilles dans les assiettes. Disposer les asperges par-dessus. Donner un bon tour de moulin à poivre. Arroser d'un trait d'huile d'olive et des jus restant dans les sautoirs.

Maimon

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie

Le « Maimon » est un plat très ancien et populaire, sorte de bouillie (« gachas ») mélangeant pommes de terre, farine, tomates et poivron. La légende veut que sont nom vienne de Maimonide, le célèbre philosophe de Cordoue au XIIIe siècle. Mais alors, tomates et poivrons n'étaient pas encore arrivés en Europe. Nous avons profondément modifié la présentation de cette recette en gardant les mêmes produits.

Ingrédients

6	tomates
1	oignon blanc de 80 g
1	piment vert frais
2	grosses pommes de terre Mona Lisa (500 g environ)
1	gousse d'ail
6	poivrons verts longs
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	pimentón en poudre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

Monder, épépiner, concasser les tomates. Eplucher et ciseler l'oignon.

Ouvrir en deux le piment vert, le ciseler.

Peler les pommes de terre. Les rincer. Les couper en cubes de 2 x 2 cm.

Préparation de la concassée de tomate

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Y faire revenir la moitié de l'oignon, laisser suer 10 minutes sans le colorer. Ajouter les tomates. Saler, poivrer. Cuire à petit feu pendant 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient bien desséchées, la sauce bien épaisse.

Verser 10 à 12 cl d'huile d'olive. Bien émulsionner au mixeur. Ajouter une pointe de couteau de pimentón. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation de la farce de pomme de terre

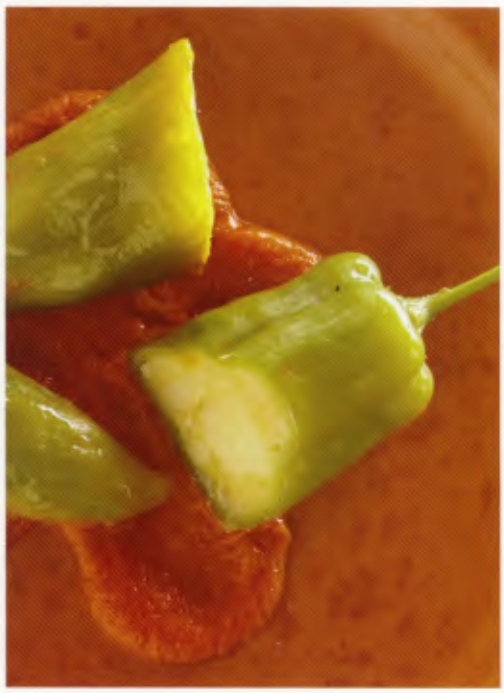
Dans une autre cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Y faire revenir à feu doux le reste d'oignon, la gousse d'ail claquée et le piment pendant 10 minutes sans les colorer.

Ajouter les pommes de terre. Saler. Laisser compoter 5 minutes. Verser peu à peu le bouillon de volaille. Cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé mais sans que les pommes de terre ne soient totalement en purée, quelques-unes restant en morceaux. Rectifier l'assaisonnement. Retirer l'ail. Réserver.

Préparation des poivrons

Plonger les poivrons dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les refroidir immédiatement. Les peler délicatement. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Ôter les pépins. Les farcir de pomme de terre.

Mettre les poivrons dans la cocotte de la concassée de tomates. Les y laisser 5 minutes à feu doux.



Finition et Présentation

Répartir un peu de sauce au fond de chaque assiette. Disposer trois demi-poivrons dans chacune.

Ensalada de papas, alcaparras y alcaparrónes

Salade de pomme de terre

câpres et **grosses câpres**

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie

Les câpres, autrefois fleurs d'une plante sauvage et très populaires à Jaén, Almería et Murcia, sont maintenant cultivées et consommées dans toute l'Espagne. Les « alcaparras »(câpres) sont les boutons floraux tandis que les « alcaparrónnes » sont les fruits du câprier. Nous avons gardé à peu près les mêmes ingrédients de cette salade mais en les interprétant autrement.

Ingrédients

200 G	DE POMMES DE TERRE GRENAILLES
8	ŒUFS DE CAILLE
2	CÉBETTES
100 G	DE CÂPRES
100 G	DE CÂPRES À QUEUE
5 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE
3 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
12	SOMMITÉS DE MENTHE
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL, POIVRE

Préparation des pommes de terre

Peler les pommes de terre, les tourner au même calibre que les œufs de caille.
Les cuire dans de l'eau salée. Les égoutter et les mettre dans un cul-de-poule. Le filmer et le réserver au chaud.

Préparation de la garniture

Cuire les œufs de caille durs. Les égoutter et les garder dans un endroit tempéré.

Enlever la première peau des cébettes. Les tailler en biseaux de 2 mm d'épaisseur.

Rincer les câpres. Garder le tout au chaud.

Verser les vinaigres dans une petite casserole. Les faire réduire jusqu'à ce qu'ils deviennent sirupeux.

Finition et *Présentation*

Écaler les œufs de caille.
Répartir des points de vinaigre réduit et d'huile d'olive au fond des assiettes.
Disposer les pommes de terre, les œufs de caille, les cébettes et les différentes câpres.
Ajouter les sommités de menthe. Servir tiède.

Trinxat amb rosta o

Trinxat de pomme de terre et chou

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Le « Trinxat amb rosta o », mélange de pomme de terre, de chou et de lard grillé, est un solide plat d'hiver traditionnel dans toute la Catalogne mais qu'aujourd'hui on associe à la Cerdanya. Nous en avons affiné la cuisson et remplacé le lard par de l'épaule de Pata negra.

Ingrédients

Trinxat

- 800 g de pomme de terre Mona Lisa
- 1 chou vert
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 gousse d'ail
- 15 cl de bouillon de volaille (voir bases)

Croustillants de Pata negra

- 100 g de jambon Pata negra
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation des croustillants de Pata negra

Tailler le Pata negra en douze tranches de 2 mm. Les retailler en ovales de 10 cm de long.

Huiler légèrement un moule à tuile. Y disposer les ovales de Pata negra. Froisser du papier aluminium. Le poser dessus de façon à faire un poids épousant la forme du moule.

Mettre à sécher au four à 150 °C pendant environ 15 minutes.

Retirer le poids. Laisser les tuiles de jambon sécher au-dessus du fourneau, à l'air libre, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Préparation du trinxat

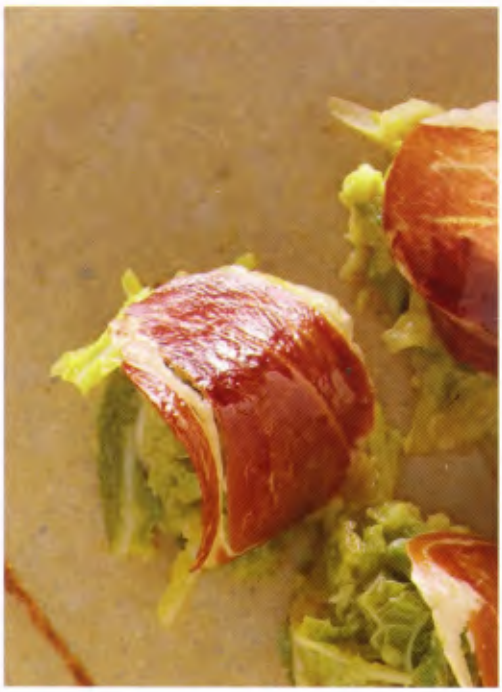
Peler les pommes de terre. Les couper grossièrement en huit. Les rincer.

Enlever les première feuilles du chou. Défaire toutes les autres. Les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les refroidir dans de l'eau glacée. Les égoutter et bien les sécher dans du papier absorbant.

Ôter les grosses côtes. Tailler les feuilles en carrés de 4 x 4 cm.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Y faire suer les pommes de terre avec le piment d'Espelette et la gousse d'ail claquée pendant 2 à 3 minutes sans les colorer.

Ajouter les carrés de chou. Verser le bouillon de volaille. Cuire 30 minutes à feu moyen et à couvert jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Le trinxat doit être onctueux et moelleux avec quelques morceaux. Rectifier l'assaisonnement.



Finition et Présentation

Dresser trois bonnes cuillerées de trinxat. Ajouter sur chacune une tuile de Pata negra. Disposer une quatrième cuillerée de trinxat sans la couvrir.

Saupoudrer un peu de piment d'Espelette sur un côté de l'assiette.

Carré de porc à la maltaise

pommes soufflées

Pour 4 personnes

Malte

Les oranges sont très présentes dans la cuisine de Malte. Dans cette recette, le carré de porc, enduit d'aromates, est cuit avec un jus d'orange caramélisé. Nous avons gardé tous les ingrédients en les utilisant autrement. Et nous avons ajouté des pommes soufflées.

Ingrédients

Carré de porc

800 g	de carré de porc
2	feuilles de laurier
2	feuilles de sauge
500 g	de crépine
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
20 cl	de jus de cochon (voir bases)
	bouillon de volaille (voir bases)
2	gousses d'ail

Oranges confites

5	oranges
5 cl	de jus de cochon (voir bases)
1	gousse d'ail
1	branche de fenouil sec

Pommes soufflées

1 kg	de pommes de terre de montagne
	huile de friture
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du carré de porc

Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide pendant 6 heures.

Parer le carré. Retirer la graisse. Gratter les côtes. Plaquer les feuilles de laurier et de sauge sur la chair. Le ficeler comme un rôti.

Égoutter la crépine. Y enrouler le carré. Réserver. Réserver également les parures.

Préparation des oranges

Dans deux oranges, tailler huit tranches de 5 mm d'épaisseur.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Colorer les tranches des deux côtés. Mouiller avec le jus de cochon et celui de deux autres oranges. Ajouter la gousse d'ail claquée et le fenouil sec.

Laisser les oranges confire à feu doux pendant 1 heure, sans couvrir et en les arrosant fréquemment. Réserver.

Lever les zestes de la cinquième orange au couteau économe. Les tailler en fine julienne. Les plonger dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition. Les blanchir pendant 3 minutes à partir de l'ébullition. Égoutter. Les confire doucement dans le jus de cette orange et une pincée de sel jusqu'à ce que le jus soit complètement réduit.

Cuisson du carré de porc

Dans une cocotte en fonte, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Bien dorer le carré sur toutes ses faces. Ajouter les parures et les gousses d'ail claquées. Couvrir et enfourner la cocotte à 180 °C pour 40 minutes. Arroser souvent avec le gras de cuisson. Sonder pour vérifier celle-ci : le carré doit être chaud (58 °C) à l'intérieur.

Décanter le carré sur une grille. Le débarrasser de la crépine. Le couvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Le laisser reposer 15 minutes.

Déglacer la cocotte en trois fois avec le bouillon de volaille. Ajouter le jus de cochon. Mélanger. Filtrer le jus obtenu. Le remettre dans la cocotte. Réserver au chaud.

Préparation des pommes de terre

Éplucher les pommes de terre. Les laver, les essuyer. Les tailler en tranches de 2 mm d'épaisseur.

Les plonger 6 minutes dans un bain d'huile à 140 °C. Les égoutter sur du papier absorbant.

Glaçage du carré de porc

Une fois reposé, remettre le carré dans la cocotte. Le glacer avec le jus pendant 10 minutes.

Finition et Présentation

Au moment de servir, plonger les pommes de terre dans un second bain d'huile à 170 °C. Les laisser gonfler et dorer. Les égoutter sur un papier absorbant. Les saler.

Filtrer à nouveau le jus du carré. Y ajouter la moitié de la julienne d'orange. Dresser une tranche de carré au centre de chaque assiette. Ajouter quelques pommes soufflées autour. Disposer deux tranches d'oranges glacées. Arroser d'un cordon de jus. Parsemer le reste de la julienne d'orange.

Cochinillo asado

Cochon de lait rôti

Pour 8 personnes

Espagne / Îles Baléares

« Le fond de la cuisine majorquine est invariablement le cochon dans toutes les formes et sous tous les aspects. À Majorque, on fabrique, j'en suis sûre, plus de deux milles sortes de mets avec le porc » l'écrivait Georges Sand *(Hiver à Majorque, 1841)*. Le « Cochinillo asado » est le plus simple d'entre eux, mariné dans du jus de citron avant d'être rôti. Nous avons préféré le farcir de cet agrume et ajouter des aromates.

Ingrédients

1	cochon de lait de 4 kg (sans la tête)
800 g	de crépine
3	citrons
1	tête d'ail
1/2	botte de romarin
1/2	botte de thym
500 g	de feuilles (châtaignier ou autres)
	huile d'olive
	gros sel

Préparation du cochon de lait

La veille, passer un chiffon humide sur tout le cochon. Avec un chalumeau, brûler la peau pour en éliminer tous les restes de poils.

Faire tremper la crépine.

Couper les citrons en morceaux. Détacher les gousses d'ail, les claquer.

Farcir le cochon avec les citrons, l'ail, le romarin et le thym. Saler, poivrer.

Égoutter la crépine. Y envelopper le cochon. Le réserver au frais.

Cuisson du cochon

Tapisser une plaque avec les feuilles. Y déposer le cochon. L'enfourner à 200 °C pour 1 heure 30 à 2 heures.

Finition et *Présentation*

Laisser reposer le cochon une dizaine de minutes.

Le déposer dans un plat et le servir sur son lit de feuilles. Parsemer les herbes de cuisson et les gousses d'ail.

Piedini di maiale alla griglia

Pieds de cochon de lait

gnocchi de **pomme de terre**

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Les « Piedini di maiale alla griglia » sont une spécialité de Altamura, localité de la province de Bari. Leur recette est proche de celle des « Pieds de porc à la sainte Ménéhould », survivance probable de l'influence de la cuisine française à la cour du royaume de Naples où l'on suivait attentivement les modes gastronomiques de Paris. Nous ne les avons pas grillés, y avons ajouté des truffes et nous les avons garnis de gnocchi de pomme de terre.

Ingrédients

Pieds de cochon

500 g	de crépine de porc
4	pieds de cochon de lait
1	oignon blanc
5	clous de girofle
1	carotte
1	feuille de laurier
	gros sel gris
1/2	botte de marjolaine
20 g	de truffe noire
25 cl	de jus de cochon (voir bases)

Gnocchi de pomme de terre

500 g	de gnocchi de pomme de terre (page 644)
15 g	de truffe
10 g	de beurre
40 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre du moulin

Préparation des pieds de cochon

Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide pendant 6 heures.

Brûler les pieds jusqu'à ce que tous les petits poils disparaissent.

Éplucher l'oignon. Le clouter de girofle. Éplucher la carotte.

Mettre les pieds de cochon dans une casserole. Les recouvrir d'eau froide. Ajouter l'oignon, la carotte, le laurier, une poignée de gros sel.

Couvrir. Cuire 1 h 30 à 2 heures à petite ébullition.

Préparation des gnocchi de pomme de terre

Préparer les gnocchi (page 644).

Cuisson des pieds de cochon

Laver, effeuiller, sécher la marjolaine.

Tailler quatre belles lamelles de truffe. Les réserver au frais. Concasser grossièrement le reste.

Retirer les pieds de cochon de leur cuisson. Les désosser en préservant autant que possible leur forme.

Égoutter la crépine, l'étendre sur un linge. La détailler en quatre morceaux.

Sur chacun, disposer un pied, face ouverte en avant. Répartir un peu de truffe hachée sur toute sa longueur. Ajouter quelques feuilles de marjolaine. Donner un bon tour de moulin à poivre. Refermer le pied. L'envelopper dans la crépine. Bien serrer. Ficeler. Saler.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Y dorer les pieds de tous côtés. Saler légèrement. Les cuire à feu doux pendant 25 minutes. Les décanter.

Finition et Présentation

Pocher les gnocchi. Les égoutter. Les déposer dans un sautoir. Ajouter le beurre et le bouillon de volaille. Bien les glacer.

Chauffer le jus de cochon dans un sautoir. Déficeler les pieds. Les glacer dans le jus.

Les dresser dans les assiettes. Ajouter une lamelle de truffe. Ajouter les gnocchi. Arroser d'un trait de jus de cochon. Parsemer quelques feuilles de marjolaine. Ajouter un trait d'huile d'olive et un tour de moulin à poivre. Servir bien chaud.

Pomes de relleno

Pommes farcies de viande

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Dans certains recueils de recettes du XVIIIe siècle, on trouve des formules de fruits farcis semblables. Les « Pomes de relleno » sont farcies de viande de porc et/ou de butiffara mais toujours mélangées avec des biscuits. Nous avons gardé tous les ingrédients mais en les cuisinant autrement.

Ingrédients

Farce

1	POMME REINE DES REINETTES
400 g	DE BUTIFARRA BLANCHE
1/2	CITRON

Pommes

2	POMMES
1	BÂTON DE CANNELLE
3 cl	DE MOSCATEL DOUX (MUSCAT)
5 cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	ÉCORCE DE CITRON
20 g	DE SUCRE ROUX

Picada

1	LANGUE DE CHAT
50 g	D'AMANDES
50 g	DE PIGNONS
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation de la farce

Peler la pomme. La couper en cubes de 8 x 8 mm.

Couper la saucisse et le zeste du citron en morceaux. Les hacher finement.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Faire sauter les cubes de pomme pendant 2 minutes. Les égoutter. Les mélanger avec le hachis de saucisse et de citron. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des pommes farcies

Laver, sécher les pommes. Les couper chacune en six tranches égales de 1,2 cm. Retirer les pépins.

Dans un sautoir huilé, saisir les tranches pendant 2 minutes sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient blondes. Les débarrasser dans un plat.

Sur quatre tranches, déposer une épaisse couche de farce. Recouvrir d'une tranche de pomme. Ajouter une nouvelle couche de farce. Terminer par une tranche de pomme.

Cuisson des pommes farcies

Couper le bâton de cannelle en quatre morceaux.

Ranger les pommes farcies dans un plat. Bien les serrer les unes contre les autres. Arroser de 2 cl d'huile d'olive et du muscat. Ajouter le sucre, l'écorce de citron, la cannelle. Mouiller de bouillon de volaille.

Régler le four à 140 °C pour la voûte et à 90 °C pour la sole.

Enfourner les pommes pour 20 minutes Arroser souvent pour bien les glacer.

Préparation de la picada

Torréfier les amandes et les pignons dans deux poêles séparées. Les concasser.

Concasser la langue de chat. Rassembler le tout dans un mortier et piler jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Finition et Présentation

Sortir les pommes du four, les débarrasser.

Retirer l'écorce de citron. Ajouter la picada dans leur jus. Bien mélanger.

Dresser les pommes dans les assiettes. Les arroser de jus.

Porchetta

Pour 18 à 20 personnes

France / Nice – Monaco

En France, beaucoup de recettes de porcelet farci datent du Moyen Âge mais il est très rare d'y voir incorporer les abats, hormis le foie. Bien qu'étant à l'origine une préparation italienne, de Perugia en Ombrie, la porchetta est devenue incontournable sur les étals du Vieux Nice. Voici notre version.

Ingrédients

1	cochon de lait de 4,8 kg
1 kg	de crépine

Farce

300 g	de couenne
1	oignon blanc
1	branche de fenouil sec
5	grains de poivre noir
300 g	de lard de Colonnata
400 g	de poitrine séchée poivrée
600 g	de chair de cochon de lait
600 g	d'échine de porc
50 g	de rognon de cochon de lait
350 g	de rognon de porc
350 g	de foie de porc
250 g	de cœur de porc
30	feuilles de sauge
1	bouquet de thym
3	branches de romarin
50 g	de sel fin
15 g	de poivre mignonnette
100 g	de fenouil en poudre
100 g	de graines de fenouil
20 cl	de vin blanc
15	gousses d'ail

Mesclun

200 g	de mesclun (page 750)
	gros sel
	sel, poivre du moulin

Préparation du cochon de lait

Désosser le cochon en gardant la tête. Enduire le cochon de 10 cl de vin blanc. Le laisser mariner ainsi pendant 2 heures au frais.

Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide pendant 6 heures.

Préparation de la couenne

Mettre la couenne dans une grande casserole. Éplucher l'oignon. L'ajouter avec le fenouil, le poivre et une poignée de gros sel. Recouvrir largement d'eau. Cuire à petits frémissements pendant 1 h 30. Égoutter la couenne, la refroidir.

Préparation de la farce

Couper le lard, la poitrine de porc, la chair du cochon, l'échine, les rognons, les foies, le cœur et la couenne en morceaux de 3 x 3 cm.

Ciseler la sauge, effeuiller le thym, concasser le romarin.

Rassembler le tout dans un grand plat. Ajouter le sel, le poivre, le fenouil en poudre, les graines de fenouil et le vin blanc. Bien mélanger la farce. La réserver au frais.

Éplucher les gousses d'ail. Les blanchir, les refroidir. Les ajouter dans la farce. Bien les mélanger.

Préparation du cochon de lait

Étaler un grand torchon. Recouvrir l'intégralité de sa surface avec la crépine. Y déposer le cochon sur le dos.

Assaisonner l'intérieur de sel et de poivre du moulin.

Farcir le cochon avec la moitié de la farce. L'étaler partout en comblant bien les cavités. Ajouter le reste en s'assurant de bien pouvoir le refermer.

Recoudre le cochon avec de la ficelle de boucher. L'enrouler de crépine. Le ficeler pour assurer le maintien. Le piquer généreusement avec une aiguille à brider pour éviter qu'il n'éclate pendant la cuisson.

Cuisson du cochon

Rôtir le cochon farci à la broche pendant 1 h 30 à 2 heures.

Le laisser refroidir. Le couvrir d'un papier d'aluminium. Le réserver au frais.

Le couper en tranches. Les poivrer généreusement.

Servir la porchetta accompagnée d'un mesclun (voir page 750) assaisonné d'huile d'olive.

Barbagiuan d'hiver

100 barbagiuan
(10 par personne)

Monaco

En hiver, le « Barbagiuan » qui signifie « Oncle Jean » en monégasque, se réchauffe, dans cette version, avec le potiron. En été, il s'enrichit de légumes verts (page 152) et en automne, se raffine avec la truffe (page 824).

Ingrédients

Pâte à barbagiuan

1 kg	de pâte à barbagiuan (voir bases)

Farce

500 g	de potiron
2	poireaux
2	oignons blancs de 80 g
8 cl	d'huile d'olive
80 g	de beurre
2	gousses d'ail
1	feuille de laurier
80 g	de ricotta
50 g	de parmesan
2	œufs entiers
15 g	de sel
5 g	de poivre
2 l	d'huile pour friture
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation des légumes de la farce

Couper le potiron en morceaux. Réserver.

Nettoyer et émincer les poireaux et les oignons. Dans une petite cocotte, faire fondre le beurre avec un filet d'huile d'olive. Faire revenir les poireaux et les oignons. Ajouter les gousses d'ail claquées, la feuille de laurier, un peu de sel.

Laisser compoter pendant 10 minutes. Ajouter le potiron. Cuire à couvert jusqu'à ce qu'il soit en purée. Augmenter le feu et le dessécher partiellement. Refroidir.

Verser la purée de légumes dans un linge. Le fermer en forme de sac. Le laisser égoutter, suspendu, pendant toute une nuit.

Préparation de la farce

Mettre la purée de légumes égouttée dans un cul-de-poule. Ajouter la ricotta, le parmesan, les œufs. Mélanger pour obtenir une farce homogène. Rectifier l'assaisonnement. Mettre la farce dans une poche à douille de 15 mm.

Préparation des barbagiuans

Étendre la pâte au laminoir le plus finement possible. Mettre la farce dans une poche à douille de 15 mm.

Déposer des petits tas de farce sur la longueur. Replier la pâte et couper à la hauteur de la farce. Entre chaque tas, pincer puis couper avec un couteau. Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte et de farce.

Finition et Présentation

Faire frire les barbagiuan à l'huile à 180 °C.
Les dresser sur une assiette dans une serviette.
Servir bien chaud.

Purée de potiron

Pour 4 personnes

Maroc

Nous avons allégé cette purée de potiron. Et plutôt que de cuire celui-ci avec le miel et le gingembre, nous avons préféré utiliser ces produits autrement, dans un condiment. Cette purée accompagne fort bien une volaille ou une viande blanche.

Ingrédients

Purée de potiron

1 kg	de potiron muscat
10 g	de miel
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 cl	d'huile d'olive

Condiment miel-gingembre

20 g	de gingembre frais
1	branche de romarin
10 g	de miel de romarin

sel, poivre

Préparation du potiron

Éplucher le potiron, retirer les pépins; Le couper en morceaux de 2 x 2 cm. Réserver.

Préparation du condiment miel-gingembre

Éplucher le gingembre, le tailler en brunoise. Effeuiller et ciseler le romarin. Les mélanger dans un plat avec la moitié du miel. Laisser infuser.

Cuisson du potiron

Dans une casserole, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire revenir les morceaux de potiron. Les faire suer pendant 1 ou 2 minutes. Saler.

Ajouter le miel. Mélanger, couvrir et cuire 5 minutes à feu doux de façon à ce que le potiron rende son eau de végétation. Mouiller avec la moitié du bouillon de volaille. Cuire 5 minutes.

Ajouter le reste du bouillon. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Découvrir en fin de cuisson si le potiron est trop liquide et le faire dessécher (mais il doit rester assez juteux).

Finition et Présentation

Passer le potiron au moulin à purée en incorporant l'huile d'olive. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Dresser la purée dans les assiettes. La napper du condiment miel-gingembre.

Servir en accompagnement d'une simple viande grillée ou d'un poulet au citron confit (page 670).

Pollastre amb llagosta

Poulet à la langouste

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

C'est le plus connu et le plus festif des « mar i muntanya ». Malgré le prestige que lui apporte la langouste, on raconte que, jadis, elle était seulement l'humble compagnon du vénéré poulet. La recette incorpore le chocolat dans la picada, ce qui la fait ressembler aux moles mexicaines. Nous avons gardé les mêmes ingrédients mais en les cuisinant autrement.

Ingrédients

Poulet

1	POULET FERMIER AVEC LE FOIE ET LE CŒUR
1	FOIE DE POULET
3	CŒURS DE POULET
4	GOUSSES D'AIL

Langoustes

2	LANGOUSTES DE 300 À 400 G
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
	GROS SEL

Toasts et picada

	LES CUISSES DU POULET
	LES PATTES ET ANTENNES DES LANGOUSTES
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)
50 G	D'AMANDES
2 G	DE GRAINS D'ANIS VERT
8	TOMATES CONFITES
4	FILAMENTS DE SAFRAN
100 G	DE PAIN DE CAMPAGNE

Jus

20 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)
5 G	DE CACAO EN POUDRE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du poulet

Vider, flamber la volaille. Récupérer le foie et le cœur. Lever les suprêmes et les cuisses, les dégraisser. Réserver.

Parer les cœurs et les foies, les réserver.

Préparation des langoustes

Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau avec le laurier, le thym et du gros sel. Y plonger les langoustes. Les cuire, selon leur grosseur, 50 secondes par 100 g. Les égoutter.

Les décortiquer. Réserver les queues. Casser les pattes et les antennes, extraire la chair et l'effilocher. Réserver.

Préparation de la picada

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Colorer les cuisses de poulet de tous côtés, saler. Mouiller avec le bouillon et le jus de volaille. Enfourner à 150 °C pendant 1 heure.

Laisser refroidir les cuisses à température ambiante. Les effilocher. Conserver le jus de cuisson.

Piler les amandes et les graines d'anis vert.

Couper en deux les pétales de tomate confites.

Réunir les deux effilochées dans une casserole. Ajouter les amandes et les graines d'anis pilées, le safran et le jus de cuisson des cuisses. Laisser compoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter les tomates confites, mélanger délicatement. Réserver au chaud.

Préparation des toasts

Tailler six tranches de 5 mm dans le pain de campagne. Les couper en deux. Les étaler entre deux plaques. Les toaster au four à 160 °C pendant 5 minutes.

Préparation du jus

Chauffer doucement le jus de volaille, y diluer le cacao. Réserver au chaud.

Cuisson des suprêmes

Éplucher les gousses d'ail. Dans une cocotte huilée, colorer les suprêmes et ces gousses, saler. Cuire à feu modéré et à couvert pendant 8 minutes. Les décanter et les laisser reposer au chaud, couverts d'un papier d'aluminium, pendant 5 minutes.

Ajouter les quatre cœurs et les deux foies dans la cocotte. Cuire 2 minutes.

Finition et Présentation

Couper les queues de langoustes en deux. Les mettre dans un sautoir, verser la moitié du jus de cuisson des cuisses et les réchauffer à feu doux pendant 2 minutes en les glaçant bien.

Verser le reste du jus de cuisson dans la cocotte des suprêmes. Bien les glacer également pendant 2 minutes.

Couper les suprêmes et les foies en deux.

Dresser un demi-suprême sur un coté des assiettes. Ajouter une demi-queue de langouste dessus, perpendiculairement. Tartinez deux toasts de picada, les ajouter. Disposer un toast non tartiné. Au centre, déposer une gousse d'ail, un cœur et près de la langouste, un morceau de foie. Parsemer d'amandes. Saucer d'un cordon de jus.

Poulet au citron confit

Pour 4 personnes

Maroc

Le poulet « mqualli » aux citrons confits est un des grands classiques de la cuisine marocaine, cuit entier dans un tajine ou une cocotte avec ses épices. Nous avons gardé tous les produits qui en font sa spécificité mais en les cuisinant autrement.

Ingrédients

Poulet

2	POULETS FERMIERS DE 1,5 KG
15 G	DE BEURRE
20 G	DE GINGEMBRE FRAIS
1	BÂTON DE CANNELLE
4	PISTILS DE SAFRAN
10 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Oignons

2	OIGNONS BLANCS DE 80 G
1	PINCÉE DE SUCRE
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
5 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)
2	CITRONS CONFITS (PAGE 260)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du poulet

Vider, flamber les poulet. Lever les suprêmes et les gras de cuisses (réserver le reste pour une autre utilisation).

Laisser l'os sur les suprêmes. Replier ceux-ci sur eux-mêmes en les piquant dans l'os de façon à former une jambonnette. Les maintenir avec une pique en bois.

Désosser à plat les gras de cuisses. Réserver.

Préparation des oignons

Laver les oignons, ne pas les éplucher. Les couper en quatre et les mettre dans un cul-de-poule. Les assaisonner de sel, sucre et huile d'olive. Bien mélanger.

Les verser dans une cocotte, les colorer doucement sur toutes leurs faces. Mouiller avec le bouillon et le jus de volaille. Couvrir et enfourner pour 20 minutes à 170 °C jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Couper les citrons confits en quartiers. Les colorer rapidement dans une poêle à feu modéré pendant 5 minutes. Les ajouter dans les oignons. Cuire le tout 10 minutes.

Sortir la cocotte. Retirer alors la pelure et la première peau des oignons. Bien les glacer avec leur jus. Les réserver au chaud.

Cuisson du poulet

Éplucher le gingembre. Le tailler en lanières de 1 x 3 cm. Couper la cannelle en quatre morceaux.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive et le beurre. Saler les jambonnettes de suprêmes et les gras de cuisses. Les faire dorer de tous côtés. Les décanter.

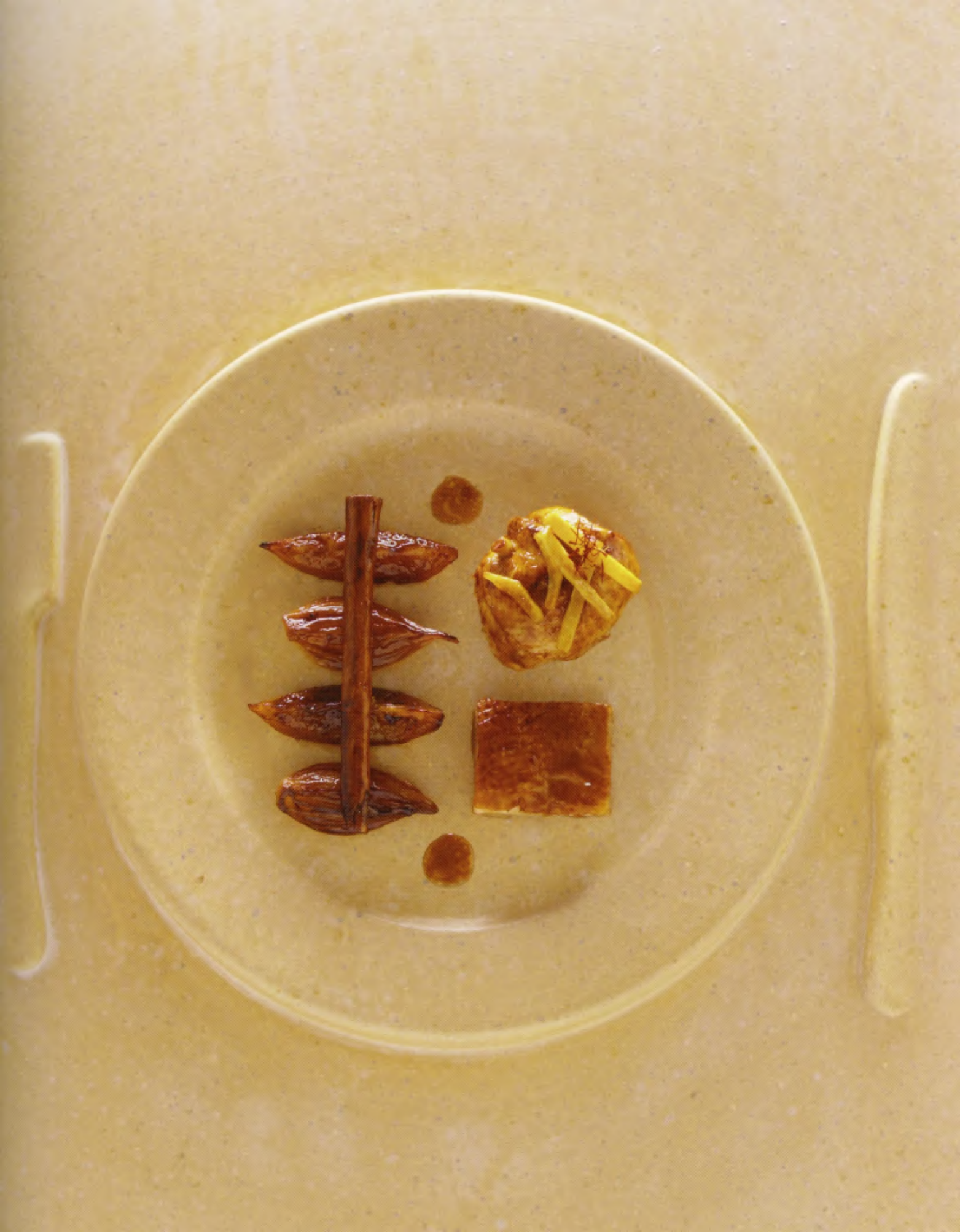
Ajouter dans la cocotte le gingembre, la cannelle et le safran. Mélanger. Laisser compoter 5 minutes, doucement. Mouiller avec le bouillon de volaille, réduire de moitié. Verser le jus de volaille. Remettre les gras de cuisse dans la cocotte. Cuire 5 minutes. Ajouter les suprêmes. Bien les arroser, les laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les oignons au citron confit. Cuire doucement 10 minutes.

Finition et Présentation

Décanter les gras de cuisses. Les parer en rectangles.

Sur un côté des assiettes, dresser les quartiers d'oignons et les citrons confits.

De l'autre côté, disposer une jambonnette de suprême, ajouter dessus des lanières de gingembre. Dresser un gras de cuisse à côté. Servir chaud.



Poulet fermier farci

salsifis au jus

Pour 4 personnes

poulet 672

Louis XV

Sous ses allures bourgeoises, cette volaille réserve non seulement la surprise des truffes sous la peau mais aussi celle de sa farce où le foie gras se marie avec la ciboulette. Quant aux salsifis, ces légumes que nous n'oublions pas, ils mettent autant en valeur la volaille que sa farce.

Ingrédients

Poulet

1	poulet jaune des Landes de 1,8 kg
10	lamelles de truffe noire de 1 mm d'épaisseur
10 cl	de jus de volaille (voir bases)

Farce

100 g	de foie gras cru
	le foie de la volaille
100 g	de poitrine de porc séchée
1/4	de botte de ciboulette
10	grains de poivre noir concassés
30 g	de truffe noire hachée finement

Salsifis

10	salsifis moyens
1	citron
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
50 cl	de jus de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du poulet

Habiller la volaille. Couper les doigts des pattes en ne laissant que le doigt du milieu. Lui couper l'ongle. Brûler les pattes afin de retirer la première peau. Tirer les nerfs des cuisses. Sectionner le bout des manchons.

Vider la volaille. Ôter les parties grasses. Retirer le bréchet.

Passer délicatement deux doigts entre la peau et la chair des suprêmes, sous les cuisses et les cuissots pour décoller la peau.

Huiler les lamelles de truffe. En glisser trois sous chaque suprême et une sous chaque cuisse et cuissot de la volaille. Réserver au frais.

Préparation de la farce

Tailler le foie gras, le foie de la volaille et la poitrine de porc en gros dés de 2 cm de côté. Couper la ciboulette en bâtonnets.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Faire revenir séparément le foie gras, le foie de volaille, la poitrine sans les faire cuire complètement. Débarrasser dans un saladier.

Dans cette cocotte, mettre la ciboulette, les grains de poivre noir concassés, 20 g de truffe hachée (réserver le reste). Saler. Mélanger le tout délicatement. Réserver

Cuisson du poulet

Farcir la volaille. La brider. La cuire à la broche pendant 40 à 45 minutes.

Préparation des salsifis

Laver les salsifis avec une brosse. Les éplucher en les gardant bien ronds.

Les tailler en vingt bâtonnets de 5 cm de long. Couper les bouts de ces bâtonnets en biseaux. Réserver dans une eau citronnée.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans un sautoir. Faire suer les salsifis à feu doux quelques minutes. Mouiller avec 30 cl de bouillon de volaille en une seule fois. Ajouter éventuellement du bouillon jusqu'à ce que les salsifis soient cuits. Débarrasser dans un plat avec le jus de la cuisson. Réserver.

Finition et *Présentation*

Glacer les salsifis dans un sautoir avec le jus de volaille. Ajouter les 10 g de truffe hachée réservés.

Chauffer le jus de volaille.

Découper le poulet farci. Le dresser dans les assiettes. Répartir les salsifis harmonieusement. Napper de jus de volaille.

Pollastre farcit de Nadal

Poulet farci de Noël

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Le goût pour les mélanges doux sucrés est probablement une fossilisation de l'importante influence arabe dans la cuisine catalane. Nous avons préservé ces mélanges, gardé les mêmes ingrédients mais nous les avons cuisinés différemment.

Ingrédients

1	POULET FERMIER DE 1,6 KG

Farce

300 G	D'ÉCHINE DE PORC MAIGRE
300 G	DE BOUDIN NOIR
8	PRUNEAUX
100 G	DE RAISINS SECS
8	ABRICOTS SECS
5 CL	DE BRANDY
2	OIGNONS DE 50 G
4	GOUSSES D'AIL
100 G	DE PIGNONS
30 G	DE BEURRE
1	BÂTON DE CANNELLE
1	FEUILLE DE LAURIER
15 CL	DE VIN BLANC
20 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL ET POIVRE

Préparation du poulet

Vider, parer, flamber le poulet.

Préparation de la farce

Dégraisser l'échine de porc, la tailler en dés de 2 x 2 cm. Couper le boudin en rouelles de 1 cm d'épaisseur.

Mettre les pruneaux, les raisins secs et les abricots à macérer dans le brandy pendant 15 minutes.

Éplucher et couper les oignons en lanières de 8 mm. Éplucher les gousses d'ail. Torréfier les pignons dans une poêle à sec, en les gardant blonds. Les égoutter sur un papier absorbant.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Faire sauter les dés de porc et les rouelles de boudin avec la cannelle et le laurier. Ajouter les pignons, l'ail, les raisins secs, les pruneaux et les abricots dans le sautoir. Ajouter le beurre. Mélanger délicatement. Cuire doucement 1 à 2 minutes. Décanter.

Mettre les oignons dans le sautoir. Les cuire 10 minutes. Remettre le porc, le boudin et les fruits secs dans le sautoir. Déglacer avec le vin blanc. Le laisser réduire entièrement. Mélanger et assaisonner. La farce doit être bien liée mais avec chaque produit entier.

Cuisson du poulet farci

Assaisonner le poulet de sel et poivre à l'intérieur et à l'extérieur.

Retirer la cannelle et le laurier de la farce.

Farcir la volaille. La brider.

Cuire le poulet à la broche pendant 40 à 50 minutes.

Le laisser reposer pendant 10 minutes, couvert d'un papier d'aluminium.

Finition et *Présentation*

Chauffer le jus de volaille.

Découper le poulet en huit morceaux. Dresser un morceau d'aile et un morceau de cuisse sur chaque assiette. Ajouter une cuillerée de farce. Napper de jus de poulet.

Qdra aux amandes

et aux **oignons rouges**

Pour 4 personnes

Maroc

Les « qdra » sont des tajines faits au « smen » (beurre clarifié salé) et non à l'huile d'olive. Nous avons aimé et préservé le mélange des saveurs du poulet, des oignons et des amandes fraîches. Mais nous avons cuisiné ces produits autrement.

Ingrédients

Qdra

1	poulet de ferme de 1,8 kg
3	oignons rouges de 80 g
500 g	d'amandes fraîches entières
1	pincée de safran
20 g	de beurre demi-sel
1	gousse d'ail
3 g	de gingembre frais
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
10 cl	de jus de volaille (voir bases)
1/2	citron

Garniture d'oignon rouge

4	oignons rouges de 50 g
2 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2 cl	de jus de volaille (voir bases)
2	branches de persil
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du poulet

Vider, flamber le poulet. Lever les cuisses et les suprêmes. Les recouper en deux et les manchonner. Réserver au frais.

Éplucher les oignons rouges de 80 g, les émincer finement.

Ôter la coque des amandes. Les monder. Enlever les peaux.

Préparation de la garniture d'oignon rouge

Éplucher les oignons de 50 g. Couper un chapeau aux trois quarts de leur hauteur.

Les plonger dans de l'eau bouillante salée. Les cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Les refroidir et les réserver.

Cuisson du qdra

Badigeonner les morceaux de poulet d'huile d'olive et de safran.

Faire fondre le beurre et un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Bien colorer les morceaux de poulet de tous côtés. Les égoutter.

Dans cette même cocotte, faire revenir les oignons émincés et la gousse d'ail claquée. Les colorer légèrement. Faire suer pendant 20 minutes à couvert.

En réserver quatre cuillerées pour farcir les oignons.

Remettre les morceaux de poulet au fond de la cocotte. Râper le gingembre frais, l'ajouter. Donner un tour du moulin à poivre.

Mouiller le poulet à mi-hauteur avec le bouillon et le jus de volaille. Couvrir. Cuire au four pendant 15 minutes à 170 °C. Retirer les suprêmes et prolonger la cuisson des cuisses pendant 20 minutes. Les décanter.

Réduire jusqu'à ce que les oignons soient bien liés. Réserver au chaud.

Cuisson de la garniture d'oignon

Farcir les oignons de 50 g avec une cuillerée des oignons réservés. Les mettre dans un plat. Les couvrir de leur chapeau. Ajouter le bouillon de volaille. Enfourner à 150 °C pour 40 minutes, les arroser souvent. Ajouter le jus de volaille et bien les glacer.

Finition et Présentation

Retirer les morceaux de volaille de la cocotte. Ajouter le jus du demi-citron et les amandes fraîches. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Sur chaque assiette, dresser des oignons compotés. Déposer par-dessus un morceau de suprême et un morceau de cuisse. Parsemer les amandes. Ajouter un oignon farci et quelques feuilles de persil. Saucer de jus de cuisson.

Suprême de volaille

aux **raisins secs, amandes** et **oignons grelots**

Pour 4 personnes

Maroc

Nombreuses sont les recettes marocaines de poulet farci avec des amandes et des raisins secs, très relevé d'épices. Nous avons repris tous les ingrédients et imaginé la nôtre avec des suprêmes de volaille. Nous y avons ajouté une garniture de cébettes et d'oignons grelots.

Ingrédients

Suprêmes

4	suprêmes de volaille
50 g	de raisins secs
50 g	d'amandes grises mondées
50 g	de gingembre
2	branches de coriandre
5 g	de raz-al-Hanout
80 g	de beurre
4	gousses d'ail confit (voir bases)
10 cl	de jus de volaille (voir bases)

Garniture de cébettes

12	cébettes
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Garniture d'oignons

8	oignons blancs grelots
1	oignon rouge de 50 g
1	pincée de sucre
3 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
3 cl	de jus de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des suprêmes

Parer les suprêmes, les garder entiers.

Mettre les raisins à tremper dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Les égoutter et les réserver.

Torréfier les amandes dans une poêle à sec. Les réserver sur un papier absorbant.

Éplucher le gingembre, le tailler en dés de 5 x 5 mm. Laver, sécher, effeuiller la coriandre. Réserver.

Préparation de la garniture

Éplucher tous les oignons. Couper l'oignon rouge en quatre.

Nettoyer les cébettes. Les tailler sur 12 cm de longueur.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter les cébettes entières, les rouler dans l'huile, les saler légèrement. Les mouiller de bouillon de volaille. Les cuire à couvert pendant 5 minutes jusqu'à ce que le bouillon réduise de moitié et les enrobe bien.

Dans une cocotte huilée, mettre tous les oignons. Les suer jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Saler, saupoudrer le sucre, mélanger. Verser le bouillon et le jus de volaille. Couvrir la cocotte. L'enfourner à 160 °C pendant 40 minutes jusqu'à ce que tous les oignons soient bien confits. Rajouter éventuellement du bouillon. Les réserver dans leur jus.

Cuisson des suprêmes

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Y dorer les suprêmes côté peau. Saler. Ajouter les raisins, le gingembre, les amandes, le raz-al-Hanout et le beurre. Terminer la cuisson dans le beurre moussant, pendant 8 à 12 minutes (selon la taille des suprêmes), en arrosant souvent. Ajouter la coriandre.

Finition et Présentation

Réchauffer la cocotte des oignons. Y ajouter les cébettes et l'ail confit.

Chauffer le jus de volaille.

Dresser un suprême sur chaque assiette. L'arroser de beurre épicé, ajouter les dés de gingembre et les amandes. Ajouter deux feuilles de coriandre. Disposer les cébettes autour du suprême. Répartir deux oignons grelots et un quartier d'oignon rouge. Saucer de jus de volaille.

Servir ces suprêmes de volaille avec une simple semoule.

All i pebre de pulpo

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Dans l'« All i pebre de pulpo », le poulpe est cuit avec des pommes de terre et une picada de poivrons, d'ail et de mie de pain trempée dans du vin. Nous avons gardé ces ingrédients en les cuisinant à notre façon. Et nous avons ajouté des tartines de tomate.

Ingrédients

Poulpe

1	POULPE DE 1 KG
5	GRAINS DE POIVRE
1	CITRON
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC

Pommes de terre

800 G	DE POMMES DE TERRE GRENAILLES
2	POIVRONS ROUGES
80 G	DE MIE DE PAIN DE CAMPAGNE
20 CL	DE VIN ROUGE
1	GOUSSE D'AIL
40 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Tartines

4	TOMATES
2	FICELLES DE PAIN
	HUILE D'OLIVE
	GROS SEL
	SEL, POIVRE

Préparation du poulpe

Ôter la tête du poulpe. Récupérer l'encre et la réserver.

Gratter les impuretés sur les tentacules. Rincer soigneusement le poulpe.

Porter une casserole d'eau à ébullition avec le poivre, le citron coupé en deux et pressé, le fenouil et une poignée de gros sel.

Y plonger le poulpe. Le cuire à petits frémissements pendant 40 minutes. Le laisser refroidir dans sa cuisson.

Préparation des pommes de terre

Laver, sécher les pommes de terre grenailles.

Brûler la peau des poivrons. Les débarrasser de leurs graines, couper grossièrement la chair.

Tremper la mie de pain dans le vin.

Éplucher la gousse d'ail, la couper en deux, éliminer le germe.

Rassembler poivrons, mie de pain trempé et ail dans un mortier. Piler jusqu'à ce que le mélange soit en pâte homogène.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Y faire suer la pâte pendant 5 minutes à feu doux. Mouiller avec le bouillon de volaille. Chauffer jusqu'au frémissement. Ajouter les pommes de terre. Les cuire doucement pendant 30 minutes.

Préparation des tartines

Monder, épépiner les tomates. Concasser finement la chair.

Dans la moitié de cette chair, ajouter une pointe de couteau d'encre de poulpe réservée. Mélanger, saler, poivrer.

Assaisonner l'autre moitié avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre. Réserver le tout au frais.

Couper les ficelles en deux. Les recouper en deux sur 12 cm de longueur. Les toaster.

Garnir la moitié de chaque tartine de tomate à l'encre, l'autre moitié de tomate à l'huile d'olive. Réserver.

Finition et Présentation

Égoutter le poulpe. Le tailler en morceaux de 5 cm de long. Les remettre dans la cocotte et les mijoter pendant 10 minutes à feu doux.

Égoutter les pommes de terre. Les dresser au centre des assiettes. Les napper d'un peu de leur bouillon de cuisson. Disposer le poulpe par-dessus. Poser une demi-ficelle de chaque sorte. Arroser d'un fin filet d'huile d'olive. Donner un bon tour de moulin à poivre.

Putxero de polp

Pot-au-feu de poulpe

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Le mélange parfois surprenant des produits de la terre et de la mer démontre la capacité évolutive d'une cuisine populaire. Ce « Putxero de polp » est une spécialité enracinée dans quelques villages de La Marina. Il est cuisiné avec des cardons, puis on y ajoute du riz en fin de cuisson qui est servi en premier plat. Nous avons conservé tous les ingrédients sauf le riz.

Ingrédients

Pois chiches

300 g	de pois chiches

Poulpe

1,5 kg	de poulpes
1	citron
1	feuille de laurier
5	grains de poivre noir

Légumes

2	patates douces
2	oignons rouges
2	oignons blancs
4	navets fanes
1	jeune cardon
1	citron
2	tomates
4	gousses d'ail
1	petit piment frais
5	pistils de safran

huile d'olive
gros sel
sel, poivre

Préparation des pois chiches

La veille mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.

Préparation du poulpe

Ôer les têtes des poulpes. Éliminer les impuretés des tentacules. Bien les rincer

Faire bouillir de l'eau dans une casserole avec le citron coupé en deux, le laurier, le poivre et une poignée de gros sel.

Y plonger les poulpes. Cuire à frémissement pendant 45 minutes. Le laisser refroidir dans sa cuisson.

Préparation des légumes

Éplucher les patates douces, les oignons rouges et blancs. Tourner les navets.

Éliminer les filaments des côtes du cardon. Les laver. Les tailler en bandes de 10 x 4 cm. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre.

Éplucher les gousses d'ail.

Cuisson des pois chiches

Égoutter les pois chiches. Les mettre dans une casserole. Recouvrir d'eau froide. Cuire 40 minutes à feu modéré. Les saler aux trois quarts de la cuisson.

Cuisson des légumes

Prélever 1 litre de cuisson du poulpe, le filtrer au chinois. Le verser dans une casserole, ajouter les tomates et le porter doucement à ébullition. Ajouter le piment et le safran. Donner un bouillon. Ajouter tous les légumes.

Retirer les navets et les oignons au bout de 8 à 9 minutes, les patates douces, le cardon et les gousses d'ail au bout de 25 minutes. Avant, vérifier la cuisson de chaque légume à la pointe du couteau, ils doivent être fondants. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Égoutter les pois chiches. Tailler les patates douces et les oignons en tranches de 5 mm. Tailler le poulpe en tronçons de 4 cm de long.

Répartir harmonieusement les légumes au centre des assiettes creuses. Les arroser d'un pochon de bouillon de cuisson. Dresser les tronçons de poulpe par-dessus. Donner un tour de moulin à poivre. Servir bien chaud.

Pulpo roquero a la cartagenera

Poulpe de roche

à la **façon** de **Cartagena**

Pour 8 personnes

Espagne / Valence, Murcia

D'après un vieil écrivain gastronomique espagnol, dont le pseudonyme était Pantagruel « il s'agit là peut être du seul poulpe en Espagne cuit au four ». L'originalité du « Pulpo roquero a la cartagenera » réside plutôt dans sa cuisson à la bière. Nous l'avons respectée.

Ingrédients

1	POULPE DE 2 KG
2 L	DE BIÈRE
10	GRAINS DE POIVRE LONG
10 G	DE POIVRE BLANC
1	FEUILLE DE LAURIER
	SEL

Préparation du poulpe

Nettoyer soigneusement le poulpe entier. Le rincer. Le battre afin de l'attendrir.

Le mettre dans une grande cocotte. Verser la bière. Ajouter les poivres et le laurier.

Enfourner la cocotte à 180 °C. Cuire pendant 2 h 30 à couvert. Prolonger éventuellement la cuisson jusqu'à ce que le poulpe soit fondant.

Finition et *Présentation*

Servir le poulpe dans sa cocotte.

Couper ensuite les tentacules en morceaux de 3 cm de long. Les disposer dans les assiettes. Napper d'un peu de bouillon de cuisson.

Poulpe en Daube

Pour 4 personnes

poulpe 686

Ingrédients

2	PETITS POULPE DE 900 G
1	CITRON
1	FEUILLE DE LAURIER
5	GRAINS DE POIVRE NOIR

Garniture

3	TOMATES
4	PETITES ÉCHALOTES
100 G	DE POITRINE DE LARD PAYSAN
1	GOUSSE D'AIL
3 Cl	DE COGNAC
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC
¼	DE PIMENT D'ESPELETTE
50 Cl	DE VIN BLANC SEC
50 Cl	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASE)

HUILE D'OLIVE
SEL POIVRE DU MOULIN

France / Provence

Généralement dédaigné ailleurs, le poulpe est très apprécié en Provence. Cette Préparation, parmi les plus anciennes, est attestée dès le XIXe siècle dans les Livres de cuisine provençale. Le poulpe y est longuement mariné dans un alcool Avant d'être cuit avec oignons, petit salé, tomates et aromates. Nous avons éliminé cette marinade, conservé les ingrédients de la recette originelle.

Préparation des poulpes

Ôter les têtes des poulpes. Bien les nettoyer en prenant soin d'en retire toutes Les impuretés. Bien les rincer.

Faire bouillir l'eau dans une casserole avec le citron coupé en deux et pressé, le laurier, Le poivre et une poignée de gros sel.

Y plonger les poulpes. Cuire à frémissement pendant 40 minutes, les laisser refroidir dans leur cuisson.

Préparation de la garniture

Monder, épépiner, concasser les tomates. Éplucher les échalotes, les garder entière. Tailler la poitrine de lard en petits dés. Éplucher et ciseler l'ail.

Cuisson de la daube

Faire chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les dés de poitrine de tous côtés. Les retirer.

Faire suer les échalotes et l'ail pendant 15 minutes à feu doux. Déglacer avec le cognac.

Ajouter les tomates, le laurier, le fenouil, le piment d'Espelette coupé en quatre. Mélanger. Mouiller avec le vin blanc. Le laisser réduire un peu. Mouiller ensuite avec le bouillon de volaille.

Ajouter le lard. Couvrir et cuire à petit feu pendant 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Égoutter les poulpes de leur cuisson. Les couper en tronçons de 5 centimètres. Les ajouter dans la daube. Cuire encore 15 minutes à feu doux.

Finition et *Présentation*

Égoutter les poulpes de la cocotte .Les réserver au chaud.
Réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit bien nappant. Remettre les poulpes.
Avec un emporte-pièce de 8 cm de diamètre, dresser la daube dans les assiettes.
Donner un tour de moulin à poivre. Servir bien chaud.

Tielle à la sétoise

Pour 4 personnes

France / Languedoc

La tielle aurait été apportée à Sète par des pêcheurs italiens de la région autour de Naples, venus s'installer dans ce port. Depuis, elle est devenue une véritable spécialité de la région sétoise. Autrefois plat familial cuisiné uniquement pour les fêtes, sa commercialisation depuis les années trente en a progressivement fait un produit de consommation de tous les jours. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Pâte

350 g	de pâte à pain (voir bases)
6	pétales de tomate confite
10 g	de piment doux en poudre

Garniture

1	poulpe de roche de 1,2 kg
1	citron
1	feuille de laurier
5	grains de poivre noir
1,2 kg	de tomates
1	gros oignon blanc
1	branche de thym
6	pétales de tomate confite
1	gousse d'ail
1	pincée de piment d'Espelette
8	tentacules de poulpe à l'huile
	huile d'olive
	gros sel
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Couper les tomates confites en morceaux. Les piler au mortier avec le piment jusqu'à ce qu'elles soient en purée. Ajouter cette purée dans la cuve du batteur avec la farine et le sel (voir pâte à pain dans les bases).

Préparation du poulpe

Nettoyer le poulpe, retirer sa tête et toutes les impuretés. Le rincer abondamment.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Ajouter le citron coupé en deux et pressé, une poignée de gros sel, le laurier et le poivre.

Plonger le poulpe dans la nage bouillante. Le cuire pendant 40 minutes à légers bouillonnements.

Retirer la casserole du feu. Laisser le poulpe refroidir dans son bouillon à température ambiante.

Préparation des tomates

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre.

Éplucher, ciseler finement l'oignon.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Faire suer l'oignon quelques minutes sans le colorer. Ajouter les tomates, le thym, une pincée de sel. Cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau de végétation soit évaporée.

Égoutter le poulpe. Le couper en petits tronçons. Tailler les pétales de tomate confite en deux dans le sens de la longueur.

Dans le sautoir de tomates fondues, ajouter le poulpe, la tomate confite, le piment d'Espelette, une pincée de sel, un filet d'huile d'olive et un bon tour de moulin à poivre. Mélanger.

Préparation de la tielle

Étaler la pâte à pain au rouleau sur une épaisseur de 3 mm. Tailler quatre disques de 12 cm de diamètre et quatre autres de 8 cm de diamètre.

Foncer quatre cercles de 8 cm de diamètre avec les abaisses de 12 cm.

Y répartir régulièrement le poulpe et les tomates.

Couvrir les tourtes avec les autres abaisses de 8 cm. Bien souder les bords.

Pratiquer trois entailles au ciseau sur la surface de chaque tourte.

Badigeonner d'huile d'olive au pinceau. Mettre les tourtes sur une plaque à four huilée. Enfourner pour 25 à 30 minutes à 200 °C.

Finition et Présentation

Déposer une tielle sur chaque assiette. Découper les tentacules de poulpe en deux. Ajouter quatre morceaux. Servir tiède ou froid.

Li bignéta de nounat

Beignets de poutine à la niçoise

Pour 4 personnes

France / De Menton à Antibes

La pêche à la poutine et au nonat - c'est ainsi que se nomment localement tous les petits gobidés transparents - est strictement interdite sauf entre Menton et Antibes, où elle fait partie des traditions locales séculaires. En niçois, « nounat » vient de « neonati » qui signifie « à peine nés ».

Ingrédients

Pâte à frire

250 g de pâte à frire niçoise (voir bases)

Poutine

400 g de poutine
150 g de courgettes de Nice
8 fleurs de courgette

2 l d'huile pour friture
sel, poivre

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation de la poutine

Trier la poutine en la manipulant avec délicatesse. Retirer les alevins les plus gros et les petits morceaux d'algue. L'éponger sur un torchon propre et sec. Réserver au frais.

Préparation des beignets

Émincer finement les courgettes en julienne. Découper les fleurs en chiffonnade.

Repartir la poutine dans quatre récipients. Parsemer de courgettes émincées et de chiffonnade de fleurs. Dans chaque récipient, verser trois cuillerées à soupe de pâte. Bien mélanger à la cuillère, délicatement.

Finition et Présentation

Chauffer l'huile de friture à 180 °C. Plonger des cuillerées de poutine au fur et à mesure. Égoutter les beignets sur un papier absorbant. Saler.

Dresser les beignets sur les assiettes. Servir aussitôt.

Omelettes de poutine

Pour 4 personnes

poutine 692

France / De Menton à Antibes

La poutine est composée d'alevins d'anchois et de sardines (sans écaille). Sa pêche relève d'une tolérance existant depuis 1860, année du rattachement de Nice à la France. Elle est seulement autorisée de Menton au Cap d'Antibes, traditionnellement entre mars et avril

Ingrédients

400 g	de poutine
1/4	de botte de persil plat
12	œufs
1/2	gousse d'ail confit (voir bases)
	fleurs de thym
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la poutine

Trier la poutine en la manipulant avec délicatesse. Retirer les alevins les plus gros et les petits morceaux d'algue. L'éponger sur un torchon propre et sec. Réserver au frais.

Préparation des omelettes

Laver, essorer, effeuiller le persil plat. Concasser les feuilles.

Préparer quatre saladiers. Dans chacun d'eux, casser trois œufs. Ajouter une cuillerée de persil concassé, un soupçon d'ail confit écrasé. Battre rapidement à la fourchette. Saler, poivrer.

Chauffer quatre petites poêles antiadhésives avec une goutte d'huile d'olive. Verser le contenu des saladiers dans chacune d'elles. Cuire l'omelette à feu doux.

Finition et *Présentation*

Dresser les omelettes à demi-roulées dans les assiettes. Parsemer quelques fleurs de thym. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Servir chaud.

R

Brodo di arzilla

Pasta et brocoletti

au **bouillon** de **raie**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

« Brodo di arzilla » est une soupe populaire romaine, vieille de plusieurs siècles. Nous l'avons reprise à notre façon.

Ingrédients

Bouillon de raie

1 kg	de raie
1	tête de raie
2	tomates
2	branches de céleri
1	oignon blanc
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2	gousses d'ail
2	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
2	zestes de citron
2 g	de piment rouge
10 cl	de vin blanc

Garniture

8	pétales de tomate confite (voir bases)
1/4	de citron confit (voir bases)
20	brocoletti
100 g	de pâtes strozzapretti
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la raie

Nettoyer la raie. Retirer les yeux et les ouïes de la tête, bien la rincer, la couper en morceaux. Réserver.

Préparation du bouillon

Monder, épépiner, concasser les tomates. Éplucher les branches de céleri, les couper en biseaux de 4 cm. Éplucher et ciseler l'oignon.

Chauffer le bouillon de volaille.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Y mettre le céleri, l'oignon et les gousses d'ail claquées. Faire suer doucement pendant 10 minutes. Ajouter les tomates, les filets d'anchois, les zestes et le piment. Cuire encore 5 minutes.

Verser la moitié du vin blanc. Réduire. Ajouter le reste, réduire un peu.

Déposer la raie sur ce lit de garniture. Verser le bouillon chaud. Pocher la raie pendant 10 à 15 minutes, selon son épaisseur : elle doit rester rosée.

Décanter la raie. Récupérer toute la chair, l'effilocher.

Rassembler les arêtes, tous les débris. Les remettre dans la cocotte. Ajouter la tête de raie. Cuire 20 minutes à frémissements.

Filtrer le bouillon. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation de la garniture

Tailler les pétales de tomate confite en lanières de 3 x 0,3 cm.

Couper la peau du citron confit en bâtonnets de 1,5 x 0,3 cm.

Laver les brocoletti. Séparer les bouquets en gardant les petites feuilles.

Plonger les pâtes dans le bouillon frémissant pendant 10 minutes. Ajouter les brocoletti, cuire encore 5 minutes.

Finition et Présentation

Ajouter les lanières de tomate confite, le citron confit, la chair de la raie dans le bouillon.

Égoutter toute la garniture et la répartir dans les assiettes. Ajouter un bon pochon de bouillon par-dessus. Arroser d'un très léger trait d'huile d'olive. Servir chaud.

Li raiola a la nissarda

Ravioli à la niçoise

Pour 4 personnes

France / Nice

Heyraud dans *La Cuisine à Nice* (1925) mentionne, à propos des ravioli pourtant fabriqués dans toute la Provence entre Menton et Marseille : « à Nice, ils sont tellement en faveur auprès des indigènes, qu'ils y ont acquis droit de cité et constituent, avec le stockfisch, les deux mets principaux que les ménagères niçoises aiment à préparer et à offrir à leurs invités pour leur démontrer la valeur des recettes locales ». Voici les nôtres.

Ingrédients

Ravioli

500 g	de pâte à ravioli (voir bases)
5 g	de beurre
30 cl	de jus de daube
100 g	de parmesan râpé
	vinaigre balsamique
	vinaigre de Barolo

Farce

1 kg	de vert de blettes
1	oignon
1	gousse d'ail
1	branche de thym
1	cervelle de veau ou 3 d'agneau
10 g	de beurre
300 g	de viande de daube (cuite)
1	œuf
3	râpées de noix de muscade
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des blettes

Laver les blettes, les égoutter. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire tomber les blettes. Les refroidir, bien les presser, les concasser. Réserver.

Préparation de la farce

Nettoyer la ou les cervelles. Chauffer doucement 10 g de beurre dans une poêle. Cuire les cervelles meunière. Les décanter. Réserver.

Éplucher et ciseler l'oignon. Éplucher et hacher finement l'ail. Effeuiller le thym. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une petite russe. Les faire suer 10 minutes.

Hacher la viande.

Dans un saladier, rassembler l'oignon, l'ail et le thym, les blettes, la viande, les cervelles, l'œuf. Mélanger le tout. Ajouter la muscade. Saler et poivrer. Verser un peu de jus de daube et un filet d'huile d'olive, si la farce semble sèche.

Préparation des ravioli

Abaisser en quatre fois la pâte en deux feuilles rectangulaires de même largeur. Déposer des petites boulettes de farce de 2 cm de diamètre et à 2 cm d'intervalle. Humecter avec un pinceau humide chaque sillon ainsi que les bords. Ramener la deuxième feuille. L'abaisser par-dessus. Souder les deux feuilles de pâte entre elles à l'aide d'une règle en appuyant légèrement.

Découper les ravioli avec une roulette dentelée. Réserver sur un tamis.

Renouveler l'opération pour le reste de la pâte.

Finition et Présentation

Dans un sautoir, chauffer le jus de daube avec le beurre, un trait de vinaigre balsamique et un trait de vinaigre de Barolo.

Cuire les ravioli à l'eau frémissante salée pendant 5 minutes. Les égoutter et les verser dans le sautoir. Bien les enrober de jus.

Dresser les ravioli au centre des assiettes. Les saucer de leur jus.

Servir le parmesan râpé à part.

Ravioli di carciofi

Ravioli aux artichauts

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

L'existence de ravioli en Italie est attestée dès le début du XIIIe siècle, avant le voyage de Marco Polo en Chine. La Ligurie offre une gamme de pâtes farcies la plus riche de toute la péninsule italienne. Les « Ravioli di carciofi » sont farcis de cœurs d'artichaut, ail et oignon hachés avant d'être mélangés avec de la ricotta fraîche, du parmesan râpé, des œufs, de la marjolaine et accompagnés d'une sauce tomate ou aux champignons. Nous les avons cuisinés différemment.

Ingrédients

Ravioli

500 g	de pâte à ravioli (voir bases)
20 cl	de jus de volaille (voir bases)

Artichauts

15	petits artichauts violets
1	citron
10 cl	de vin blanc
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Farce

1	oignon blanc de 80 g
5	branches de persil
2	brins de marjolaine fraîche
1	gousse d'ail confit (voir bases)
150 g	de ricotta de brebis fraîche
100 g	de parmesan râpé
2	œufs
	huile d'olive
	sel
	parmesan râpé

Préparation des artichauts

Tourner tous les artichauts.

En couper huit en deux et cinq en gros morceaux. Couper les deux derniers en six quartiers (12 quartiers).

Les réserver dans trois bains d'eau citronnée différents.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Égoutter les demi-artichauts. Les éponger. Les faire revenir. Déglacer avec 5 cl de vin blanc. Réduire. Mouiller avec 10 cl de bouillon de volaille. Couvrir et cuire 8 à 10 minutes. Les débarrasser, les laisser refroidir. Les réserver pour la farce.

Dans un autre sautoir, cuire de même les artichauts coupés en morceaux. Les réserver pour la purée.

Préparation de la farce

Éplucher et ciseler l'oignon. Laver, sécher, effeuiller la marjolaine et le persil. Bien écraser la gousse d'ail confit.

Dans une petite russe, faire suer l'oignon blanc sans coloration.

Tailler les demi-artichauts réservés pour la farce en petite brunoise. Les mélanger dans un cul-de-poule avec les herbes, l'ail, l'oignon, la ricotta, le parmesan et les œufs. Assaisonner de sel et de poivre. Bien amalgamer la farce. Réserver.

Préparation des ravioli

Abaisser la pâte en deux feuilles rectangulaires de même largeur.

Sur l'une des feuilles, déposer des noisettes de farce distantes l'une de l'autre de 3 cm. Humecter la pâte au pinceau. Recouvrir avec l'autre feuille. Bien souder les deux entre les petits tas de farce en appuyant fermement les doigts sur la pâte.

Découper les ravioli avec un emporte-pièce rond cannelé de 4 cm de diamètre. Les laisser sécher sur un tamis, au frais, recouverts d'un torchon.

Préparation de la purée d'artichauts

Mixer les morceaux d'artichauts cuits et réservés avec 2 cl d'huile d'olive, 10 cl de bouillon de volaille et 2 pincées de sel.

Passer la purée au tamis. Rectifier l'assaisonnement. La réserver au chaud.

Préparation des artichauts poêlés

Égoutter les gros quartiers d'artichauts. Les éponger.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y colorer les artichauts légèrement et à feu doux, sur toutes leurs faces pendant 10 minutes. Saler. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Finition et Présentation

Cuire les ravioli dans une grande quantité d'eau salée à frémissements. Les égoutter dès qu'ils remontent à la surface. Les débarrasser délicatement dans un sautoir huilé au chaud.

Réchauffer la purée d'artichaut et l'émulsionner avec un filet d'huile d'olive. Chauffer le jus de volaille.

Au fond de chaque assiette, étaler le quart de la purée d'artichaut. Répartir les ravioli par-dessus. Parsemer les artichauts poêlés sur les ravioli. Donner un tour de moulin à poivre. Arroser d'un cordon de jus de volaille. Servir chaud.

Ravioli à la viande

fondue de **tomate**, jus de **daube**

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

La Lunigiana se partage entre la Ligurie et la Toscane. La partie toscane s'étend au sud de la rivière Magra dont la vallée signe la démarcation entre les deux régions. La cuisine ne connaît cependant pas la frontière. On est en tout cas en terre de pâtes farcies. Les « ravioli lunigianesi » sont très grands et farcis de chair de veau, saucisse, mie de pain, blettes, œufs, parmesan râpé et parfumés à la noix muscade. Nous les avons remodelés à notre goût.

Ingrédients

Fondue de tomate

250 g	de fondue de tomate (voir bases)

Farce

200 g	de jeunes feuilles de blettes
100 g	de viande de veau
2	saucisses « Perugina »
1/4	de botte de marjolaine
1/4	de botte de persil plat
50 g	de ricotta
40 g	de parmesan râpé

Ravioli

350 g	de pâte à ravioli (voir bases)
50 cl	de jus de daube (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la fondue de tomate

Voir bases.

Préparation de la farce

Laver, égoutter les blettes. Les suer dans un sautoir bien chaud avec un peu d'huile d'olive, saler. Les égoutter. Les presser fortement entre les mains pour extraire le maximum d'eau de végétation. Les concasser finement au couteau. Réserver.

Dans une cocotte huilée, faire rissoler la viande de veau et la saucisse pendant 5 minutes environ. Débarrasser dans un plat. Laisser refroidir. Les hacher finement.

Équeuter, laver et essorer la marjolaine et le persil plat. Hacher finement le persil et la moitié de la marjolaine. Réserver l'autre moitié.

Dans un saladier, rassembler les blettes concassées, les viandes rissolées, les herbes hachées, la ricotta, le parmesan. Mélanger délicatement la farce. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des ravioli

Abaisser la pâte à ravioli sur 1 mm d'épaisseur. La couper en deux parties égales.

Sur une des abaisses, déposer une cuillerée à café de farce tous les 2 cm. Humecter la pâte au pinceau. Recouvrir avec la deuxième abaisse. Bien souder les deux entre les petits tas de farce en appuyant fermement les doigts sur la pâte. Détailler en carrés de 3 cm de côté. Laisser sécher les ravioli sur un tamis.

Finition et Présentation

Chauffer de l'eau salée dans une grande casserole.

Plonger les ravioli dans l'eau à petits frémissements. Les cuire 4 minutes.

Chauffer le jus de daube.

Dresser la tomate fondue sur un côté des assiettes, les ravioli sur l'autre côté. Arroser d'un cordon de jus de daube. Parsemer quelques feuilles de marjolaine réservées, ajouter un trait d'huile d'olive.

Ravioli di magro

Ravioli de mérou

jus coraillé

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Les « ravioli di magro » sont un plat traditionnel et un peu oublié de la cuisine ligure, mariant dans leur farce mérou et ricotta. Nous avons respecté la recette originelle en enrichissant ce plat d'un jus coraillé.

Ingrédients

Farce

1/2	filet de mérou de 300 g
1/4	de botte de persil
1/4	de botte de cerfeuil
1/2	citron
100 g	de ricotta

Ravioli

400 g	de pâte à ravioli (voir bases)

Jus coraillé

20 cl	de fumet de homard (voir bases)
20 g	de corail frais de homard

Garniture

3	petits poireaux « crayon »
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
5 g	de beurre
150 g	de riquette
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du mérou

Oter la peau du filet de mérou, le tailler en gros morceaux. Réserver au frais.

Préparation de la farce

Laver, effeuiller et concasser le persil plat et le cerfeuil. Prélever le zeste de citron, le tailler en fine brunoise.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un grand sautoir. Ajouter les morceaux de mérou. Saler. Les cuire doucement pendant 4 minutes.

Débarrasser dans un plat en terre. Laisser refroidir.

Dans un saladier, rassembler le mérou, le persil plat, le cerfeuil et la brunoise de zeste. Ajouter la ricotta. Mélanger délicatement à la fourchette. Donner un bon tour de moulin à poivre. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Mélanger à nouveau jusqu'à ce que la farce soit bien liée. Réserver.

Préparation des ravioli

Abaisser la pâte à ravioli sur une épaisseur de 0,5 mm. Couper l'abaisse en deux moitiés égales.

Sur une moitié, déposer une cuillerée à café de farce en laissant 5 cm d'intervalle entre chaque petit tas. Recouvrir avec la deuxième abaisse. Étirer les bords pour bien recouvrir.

Détailler des triangles de 6 cm de côté. Veiller à bien éliminer l'air à l'intérieur. Pincer avec le bout des doigts pour bien souder les bords. Réserver au frais.

Préparation des poireaux

Éplucher et laver les poireaux. Les sécher. Chauffer un peu d'huile d'olive dans un sautoir. Y rouler les poireaux en les enrobant bien d'huile pendant 5 minutes. Les mouiller en plusieurs fois avec le bouillon de volaille. Saler, poivrer. Les cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Les réserver dans leur cuisson.

Préparation du jus coraillé

Verser le fumet de homard dans un petit sautoir. Ajouter le corail, bien l'écraser à la fourchette jusqu'à ce que les grains soient bien dissociés. Chauffer doucement le fumet en le remuant (comme pour une crème anglaise) jusqu'à ce qu'il épaississe. Réserver au chaud.

Cuisson des ravioli

Chauffer de l'eau salée dans une casserole jusqu'au frémissement. Y plonger délicatement les ravioli. Les cuire pendant 3 minutes. Les égoutter.

Finition et Présentation

Laver, essorer la riquette. L'assaisonner de fleur de sel et d'huile d'olive.

Réchauffer les poireaux avec un peu de bouillon de volaille et une noix de beurre.Couper quatre poireaux en trois tronçons chacun de 8 cm environ. Laisser les autres entiers.

Verser les ravioli dans le jus coraillé et bien les en enrober.

Disposer les ravioli dans le fond des assiettes. Les entourer d'un poireau entier. Les napper de jus. Disposer trois tronçons de poireau par-dessus. Parsemer la riquette. Arroser d'un trait d'huile d'olive.

Culorginis de patata

Ravioli de pommes de terre

Pour 4 personnes

Italie / Sardaigne

Spécialité de l'Ogliastra, région située sur la côte orientale, plus ou moins vers le milieu de l'île à la hauteur de Lanusei. La farce est d'autant plus originale qu'à la base de pomme de terre, déjà rarissime en soi pour des ravioli, s'ajoute l'arôme de menthe fraîche qui contraste avec les usages orthodoxes de la cuisine italienne.

Nous avons préservé cette originalité et ces saveurs en les enrichissant d'un peu de truffe.

Ingrédients

Farce

600 g	de pommes de terre Mona Lisa
100 g	de pecorino frais
30 g	de parmesan râpé
30 g	de riquette
2	branches de menthe
1	jaune d'œuf

Ravioli

400 g	de pâte à ravioli (voir bases)
30 g	de truffe noire
20 cl	de jus de volaille (voir bases)
10 g	de beurre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des pommes de terre

Cuire les pommes de terre dans leur peau dans de l'eau salée.

Les éplucher. Les passer au tamis.

Laver, essorer la riquette. La ciseler. Détacher les feuilles de menthe, les ciseler.

Dans les pommes de terre tamisées, incorporer 3 cl d'huile d'olive, le pecorino, le parmesan, la riquette, la menthe et le jaune d'œuf.

Bien mélanger. Assaisonner de sel et de poivre. Réserver au frais.

Préparation des ravioli

Étaler finement la pâte. La couper en deux rectangles de même taille.

Couper la truffe en très fines lamelles. Couper en deux six d'entre elles. Les réserver.

Sur une des abaisses de pâte, disposer des petits tas de farce à 2 cm d'intervalle et une lamelle de truffe sur chacun d'eux. Humecter chaque sillon et les bordures avec un pinceau humide.

Déposer la deuxième abaisse par-dessus. Bien souder les bords.

Découper les ravioli avec un emporte-pièce ovale de 7 cm de diamètre. Les réserver sur un tamis, les recouvrir d'un torchon.

Finition et Présentation

Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole.

Dans un sautoir, verser le jus de volaille. Ajouter le beurre. Chauffer doucement jusqu'au frémissement. Rectifier l'assaisonnement.

Plonger les ravioli dans l'eau bouillante. Les cuire 3 minutes à frémissements. Les égoutter avec une écumoire. Les verser dans le sautoir. Mélanger délicatement et bien les enrober de jus.

Dresser les ravioli dans les assiettes. Les saucer de jus. Ajouter trois demi-lamelles de truffe.

Ravioli con ricotta

Ravioli de ricotta

Pour 4 personnes

Italie / Basilicata

Ouverte sur deux mers mais sans port, la Basilicata est une des régions les plus pauvres d'Italie, où les troupeaux de chèvres et de moutons sont la seule richesse. La cuisine est le reflet de ce pays montagneux qui propose surtout des plats de pâtes, de préférence farcies. La ricotta est faite à partir de lait de chèvre ou de brebis. D'où ces « ravioli con ricotta », que nous avons agrémentés d'herbes et d'un jus de vinaigre balsamique.

Ingrédients

Ravioli

500 g	de pâte à ravioli (voir bases)

Farce

1/2	botte de basilic
1/2	botte de persil plat
1/2	botte de cerfeuil
1/2	botte de ciboulette
400 g	de ricotta
50 g	de parmesan râpé
1	œuf

Jus

10 cl	de vinaigre balsamique

Garniture

8	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la farce

Laver, égoutter, effeuiller et concasser le basilic, le persil et le cerfeuil.

Rincer, sécher la ciboulette. La ciseler.

Réserver le quart de chacune de ces herbes.

Dans un cul-de-poule, mélanger la ricotta, le parmesan, l'œuf et 4 cl d'huile d'olive. Poivrer. Incorporer les herbes non réservées. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais.

Préparation des ravioli

Étaler finement la pâte en deux rectangles identiques. Les découper avec un emporte-pièce rond cannelé de 8 cm de diamètre.

Sur chaque disque, déposer une petite cuillerée de farce sur la partie inférieure, à 2 cm du bord. Humecter les bords avec un pinceau humide. Replier la partie supérieure et bien souder.

Réserver les ravioli sur un tamis.

Préparation du jus

Verser le vinaigre balsamique dans une petite casserole. Le faire réduire doucement jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.

Cuisson des ravioli

Cuire les ravioli dans de l'eau frémissante salée pendant 3 minutes. Les égoutter en les gardant humides. Chauffer un sautoir avec un peu d'huile d'olive. Mettre les ravioli et les enrober délicatement.

Finition et Présentation

Détailler chaque pétale de tomate confite en deux, dans le sens de la longueur. Les ajouter dans le sautoir.

Dresser les ravioli en demi-cercles dans les assiettes en les faisant se chevaucher. Poser par-dessus, en dôme, les herbes réservées. Parsemer les pétales de tomate confite. Arroser de vinaigre balsamique réduit et d'un trait d'huile d'olive.

Arroz « empedrao »

Pour 4 personnes

Espagne / Valence - Alicante

L'« Empedrao » est un riz moelleux, pas sec. L'originalité de cette recette réside dans le mélange de riz et de haricots secs, auquel on ajoute de la morue. Nous avons gardé les mêmes produits mais en les interprétant autrement.

Ingrédients

Haricots

100 g	de haricots secs

Morue

250 g	de morue
1 l	de lait

Riz

1	oignon blanc
2	gousses d'ail
25 g	de beurre
5 g	de piment doux en poudre
24	filaments de safran
240 g	de riz rond
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)

Blettes

1	botte de blettes
1	gousse d'ail

Sauce

5 cl	de lait
6	filaments de safran
20 g	de beurre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

La veille, faire tremper les haricots dans de l'eau froide.

Les égoutter. Les mettre dans une casserole. Les recouvrir largement d'eau. Cuire 40 à 45 minutes jusqu'à ce qu'ils soient moelleux. Les saler aux trois quarts de la cuisson. Les réserver dans leur bouillon de cuisson.

Dessalage de la morue

Voir bases.

Préparation des blettes

Laver, essorer les blettes, retirer les côtes. Éplucher la gousse d'ail. Les réserver.

Préparation du riz

Éplucher et ciseler l'oignon et l'ail.

Chauffer un filet d'huile d'olive et 5 g de beurre dans une cocotte. Faire suer à feu doux pendant 5 minutes et sans les colorer l'oignon, l'ail, le piment et dix-huit filaments de safran. Saler légèrement.

Ajouter le riz, le nacrer. Le cuire pendant 15 à 17 minutes en le mouillant en plusieurs fois avec le bouillon de volaille, au fur et à mesure de l'absorption de celui-ci.

Bien égoutter les haricots. Les ajouter dans le riz et les mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le reste du beurre. Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien lié.

Étaler le riz sur une plaque. Couvrir d'une autre plaque en mettant des cales de 1,5 cm de hauteur. Filmer les plaques pour les maintenir. Réserver au frais.

Quand le riz est pris, le détailler en huit carrés de 10 x 10 cm.

Chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive. Poêler les carrés de riz à feu vif de façon à les colorer légèrement et à ce qu'une croûte de 3 à 4 mm se forme.

Cuisson de la morue

Égoutter la morue. La mettre dans une casserole avec le lait. Cuire à frémissements pendant 8 à 10 minutes selon son épaisseur. L'égoutter. Réserver 5 cl de son lait de cuisson.

La laisser reposer pendant 10 minutes dans un papier absorbant humide. L'effeuiller. La réserver sur un plat allant au four entre deux papiers absorbants humides.

Préparation de la sauce

Filtrer les 5 cl de lait de cuisson réservés. Les chauffer doucement. Ajouter le reste des filaments de safran (six) et le beurre. Réduire jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Chauffer la morue pendant 7 minutes au four à 200 °C dans son plat en gardant les papiers.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les blettes. Les faire tomber vivement en remuant avec une fourchette piquée de la gousse d'ail. Poivrer. Les égoutter, les réserver au chaud.

Déposer deux carrés de riz dans chaque assiette. Sur l'un d'eux, disposer de la morue. Garnir l'autre de vert de blettes. Ajouter de la sauce entre les deux carrés. Servir chaud.

Paella

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

« Paella » signifie « sartén » (poêle) à Valence. La technique de cuire le riz dans une poêle ou paella apparaît au XVII^e siècle, dans la ville de Valence ou dans les jardins potagers environnants. Au XVIII^e siècle, on distingue le riz à la casserole ou à la catalane et le riz à la paella ou à la valencienne. Plus tard, au XIX^e siècle, le récipient désigne le plat. Après il prend un nom générique : de canard, d'anguille, des pêcheurs, mixte. « Paella » (tout court) signifie la vraie, traditionnelle dans la ville de Valence et alentour, avec du poulet et/ou du lapin.

Ingrédients

Volailles

4	AILERONS DE POULET
4	FILETS MIGNONS DE POULET
2	ÉPAULES DE LAPIN
25 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	PINCÉE DE PIMENT D'ESPELETTE

Légumes et riz

50 G	DE HARICOTS VERTS
1	TOMATE
4	ROUELLES DE PIMENTON DOUX
400 G	DE RIZ
16	FILAMENTS DE SAFRAN
1 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Préparation des viandes

Chauffer un filet d'huile d'olive et une pincée de sel dans une paella ou un sautoir.

Faire revenir poulet et lapin jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les décanter. Réserver la paella et son gras de cuisson.

Mettre les ailerons de poulet et les épaules de lapin dans une cocotte (réserver les filets mignons). Ajouter 15 cl de jus de volaille et le bouillon de volaille. Couvrir. Terminer leur cuisson à feu doux pendant 15 minutes.

Préparation des légumes

Monder, épépiner la tomate. Concasser la chair. Réserver.

Équeuter, laver les haricots verts. Les cuire à l'anglaise en les gardant croquants. Les égoutter. Les couper en tronçons de 5 cm.

Cuisson de la paella

Remettre la paella réservée sur le feu. Y faire nacrer le riz. Ajouter les rouelles de pimenton, le safran et la tomate. Cuire 1 minute. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille.

Cuire à feu vif pendant 7 ou 8 minutes en rajoutant du bouillon de volaille au fur et à mesure de son absorption. Baisser le feu.

Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le riz soit lié. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les haricots verts. Mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Laisser reposer hors du feu quelques minutes.

Finition et Présentation

Désosser les épaules de lapin. Les couper en deux en gardant leur forme. Manchonner les ailerons.

Les remettre dans la cocotte. Y ajouter les filets mignons de poulet et le reste du jus de volaille. Glacer épaules, ailerons et filets mignons dans ce jus de cuisson.

Saupoudrer légèrement les filets mignons de piment d'Espelette.

Disposer trois cercles de 4 cm de diamètre dans chaque assiette. Y dresser trois bonnes cuillerées de riz. Répartir une épaule, un aileron et un filet mignon. Saucer d'un cordon de jus.

Riso nero alla fiorentina

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

Les Florentins sont particulièrement friands de ce riz à l'encre de seiche. Nous avons repris cette très ancienne recette en préparant le poulpe à notre façon afin qu'il soit le plus goûteux possible.

Ingrédients

Poulpe

1	POULPE DE 500 G
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
1	FEUILLE DE LAURIER
1/2	CITRON
	GROS SEL
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE ROMARIN

Riz

240 G	DE RIZ
30 G	DE BEURRE
5 CL	DE VIN BLANC
50 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	PINCÉE DE PIMENT ROUGE

Garniture

200 G	DE PETITS CALAMARS
1	SEICHE DE 300 G
8	PALOURDES
300 G	DE VERT DE BLETTES
1	GOUSSE D'AIL
5 CL	DE VIN BLANC
4	PÉTALES DE TOMATE CONFITE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du poulpe 48 heures avant

Nettoyer le poulpe, retirer la tête, bien le rincer.

Remplir une casserole d'eau, porter à ébullition avec le poivre, le laurier, le citron pressé et une poignée de gros sel. Y plonger le poulpe. Cuire à feu très doux pendant 40 minutes. Le laisser refroidir dans son bouillon de cuisson.

L'égoutter. Le couper en tronçons de 1 cm d'épaisseur.

Les assaisonner de sel et de poivre. Les déposer dans un récipient avec la gousse d'ail claquée et le romarin. Les recouvrir d'huile d'olive.

Laisser mariner ainsi pendant 48 heures.

Égoutter ensuite huit tronçons et quatre tentacules (réserver le reste pour une autre utilisation).

Préparation de la garniture

Nettoyer les calamars, séparer les corps et les têtes.

Nettoyer la seiche, en retirer l'encre, la réserver. Hacher les tentacules, ciseler le blanc en brunoise. Réserver.

Bien rincer les palourdes.

Laver et essorer le vert de blettes. Éplucher la gousse d'ail.

Préparation du riz

Chauffer un peu d'huile et 20 g de beurre dans une casserole. Y nacrer le riz. Verser le vin blanc. Le laisser réduire. Ajouter les tentacules de seiche hachées et la brunoise de blanc. Bien remuer.

Dans un petit bol, diluer l'encre de seiche dans un peu de bouillon de volaille. En mouiller le riz à hauteur, ajouter le piment. Mélanger. Cuire le riz pendant 15 à 17 minutes en le mouillant plusieurs fois de bouillon au fur et à mesure de son absorption.

Cuisson des palourdes

Pendant la cuisson du riz, chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Mettre les palourdes, verser le vin blanc. Couvrir. Cuire 2 minutes.

Égoutter les palourdes. Récupérer leur jus de cuisson. Les décoquiller en laissant une coquille. Réserver.

Cuisson des petits calamars

Pendant la cuisson du riz, chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y enrober délicatement les calamars. Verser le jus de cuisson des palourdes. Cuire 2 minutes. Les égoutter, les réserver. Récupérer le jus de cuisson.

Cuisson des blettes

Toujours pendant la cuisson du riz, faire rapidement tomber le vert de blettes dans un sautoir huilé en le remuant avec une fourchette piquée d'une gousse d'ail. Saler. Les égoutter. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Filtrer le jus réservé des calamars. Le verser dans un sautoir. Le monter à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit légèrement lié. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les tronçons de poulpe, les palourdes, les calamars et les tomates confites. Bien les enrober de ce jus.

Rectifier l'assaisonnement du riz. Le lier avec le reste du beurre.

Sur chaque assiette, dresser un triangle de riso nero. Le garnir de corps et de tentacules de calamar, de tronçons de poulpe, de palourdes et d'une tomate confite. Dresser les blettes à côté. Les garnir d'une tentacule de calamar. Servir chaud.

Risu che pastìgghi

Risotto aux châtaignes

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Le « Risu che pastìgghi » est une recette qui compte parmi les plus surprenantes de la cuisine sicilienne. Elle est composée de riz et de purée de châtaignes. Nous avons préféré utilisé des châtaignes entières.

Ingrédients

30	châtaignes émondées
1	oignon blanc
1 l.	de bouillon de volaille (voir bases)
70 g	de beurre
250 g	de riz Carnaroli
1	grain de poivre long
1	branche de fenouil sec
20 cl.	de jus de volaille (voir bases)
4	fines tranches de pancetta
60 g	de pecorino sarde râpé
	vinaigre de Barolo
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation du risotto

Concasser 10 châtaignes en éclats. Éplucher et ciseler finement l'oignon.

Chauffer le bouillon de volaille sans le faire bouillir.

Dans une sauteuse, faire fondre 20 g de beurre avec 3 cl d'huile d'olive. Ajouter les éclats de châtaignes. Les faire rissoler à feu doux jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur blonde.

Ajouter l'oignon. Le faire suer sans le colorer.

Ajouter le riz. Le faire nacrer pendant 3 minutes. Verser le vin blanc. Le laisser s'évaporer complètement. Remuer sans cesse avec une cuillère en bois.

Mouiller à hauteur avec du bouillon de volaille. Cuire à légers frémissements. Lorsque tout le bouillon est absorbé, remouiller à hauteur. Cuire ainsi pendant 18 à 20 minutes en renouvelant l'opération.

Préparation des châtaignes

Dans une cocotte en fonte, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter le reste des châtaignes entières, le poivre long, le fenouil, 10 g de beurre. Faire revenir pendant 3 minutes sans colorer les châtaignes.

Mouiller avec 20 cl de bouillon de volaille. Couvrir et laisser cuire à feu doux.

Ajouter 5 cl de jus de volaille et une noix de beurre. Les lier délicatement. Donner un bon tour de moulin à poivre. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dans une poêle bien chaude, griller les tranches de pancetta jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Ajouter 40 g de beurre dans le risotto. Saler, mélanger. Bien le lier avec le pecorino. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter deux traits de vinaigre de Barolo.

Chauffer le reste du jus de volaille.

Dresser le risotto au centre de l'assiette. Disposer cinq châtaignes par-dessus.

Verser un cordon de jus autour. Ajouter une tranche de pancetta. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Servir aussitôt.

Risotto aux artichauts

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Contrairement à ce que l'on croit généralement, les spécialités de riz ne sont pas toutes concentrées dans les régions productrices de riz du Piémont, Lombardie et Vénétie. La Sicile abrita des rizières, grâce dit-on à la présence arabe, bien avant que la culture de cette céréale ne gagne les régions septentrionales de la péninsule, et sa cuisine en porte encore aujourd'hui témoignage. Pour cette recette, nous nous sommes inspirés du « Risotto alla siciliana ».

Ingrédients

Risotto

9	artichauts violets ou épineux
1	citron
1	oignon blanc de 50 g
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
60 g	de beurre
250 g	de riz Carnaroli
4 cl	de vin blanc sec
50 g	de parmesan râpé
	vinaigre de Barolo
	huile de friture

Finition

25 cl	de bouillon de veau (voir bases)
5 cl	d'huile d'olive
1/2	citron
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts en conservant leur tige. Couper les queues à 6 cm de la tête, les tailler en brunoise et réserver dans de l'eau citronnée.

Égoutter huit artichauts. Les couper en deux, enlever le foin. Retailler chaque moitié en quatre tronçons. Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y saisir les artichauts, ajouter une goutte de jus de citron. Déglacer aussitôt avec la moitié du vin blanc. Bien les remuer. Les cuire à découvert pendant 6 à 7 minutes en les mouillant plusieurs fois de bouillon de volaille.

Tailler l'artichaut restant à la mandoline sur 1 mm d'épaisseur. Le frire à 160 °C. Le débarrasser sur un papier absorbant. Réserver au chaud.

Cuisson du risotto

Éplucher et ciseler l'oignon. Chauffer le bouillon de volaille.

Dans un sautoir, faire mousser 10 g de beurre à feu doux et ajouter l'oignon. Le remuer pendant 1 minute sans le colorer. Ajouter la mirepoix de queue d'artichaut. Verser le riz, le nacrer. Déglacer avec 2 cl de vin blanc.

Mouiller de bouillon de volaille bouillant au fur et à mesure que le riz l'absorbe. Cuire le riz pendant 18 à 20 minutes.

Finition et Présentation

Hors du feu, ajouter le reste du beurre, puis le parmesan, toujours en remuant à la spatule en bois : le risotto doit avoir une texture souple et onctueuse. Terminer avec un trait de vinaigre de Barolo.

Chauffer le bouillon de veau. Au bord du fourneau, le monter à l'huile d'olive. Ajouter le jus de citron, sel et poivre.

Dresser le risotto dans les assiettes. Disposer les tronçons d'artichaut et les artichauts frits par-dessus. Entourer d'un cordon de jus.

Risotto à la truffe noire

Pour 4 personnes

Louis XV

Tout réussit à la magie de la truffe, y compris la solitude au sein d'un œuf. Mais certains produits mettent en valeur ses saveurs à nulle autre pareilles. Le riz, cuisiné en risotto, est de ceux-là.

Ingrédients

Sauté de truffe

100 g	de truffe noire
1	cébette
10 g	de beurre
1 cl	de madère
5 cl	de bouillon de poule (voir bases)
1 cl	de jus de truffe

Risotto

1	oignon blanc
70 g	de beurre
300 g	de riz Carnaroli
2,5 cl	de vin blanc
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de parmesan râpé
5 cl	de bouillon de veau (voir bases)
5 cl	de jus de truffe
	vinaigre de Barolo
	huile d'olive
	jus de citron
	sel, poivre

Préparation du risotto

Éplucher l'oignon, le ciseler très finement. Faire mousser un peu de beurre dans un sautoir. Y faire revenir l'oignon à feu doux pendant 2 minutes. Verser le riz. Mélanger et chauffer 4 minutes.

Déglacer avec 2,5 cl de vin blanc. Laisser réduire de moitié.

Mouiller de bouillon de volaille à hauteur au fur et à mesure que le riz absorbe le liquide. Cuire de 18 à 20 minutes.

Préparation du sauté de truffe

Brosser la truffe noire dans une jatte remplie d'eau. L'éplucher avec un couteau économe.

À l'aide d'une mandoline à truffe, la détailler en lamelles de 2 mm d'épaisseur. Réserver sur une assiette recouverte d'un papier absorbant humide. Réserver les épluchures et les parures pour une autre utilisation.

Éplucher la cébette. Couper le blanc en rouelles.

Chauffer le beurre dans un petit sautoir. Faire suer le blanc de cébette. Ajouter les tranches de truffe. Saler légèrement. Dès que l'odeur de la truffe monte, déglacer au madère, jus de truffe, bouillon de poule, toujours à feu doux. Lier très délicatement les tranches de truffe.

Finition et Présentation

Incorporer le reste du beurre et le parmesan dans le risotto en remuant énergiquement avec une spatule en bois. Verser quelques gouttes de vinaigre. Bien mélanger.

Chauffer le bouillon de veau. Ajouter le beurre, le jus de truffe, un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron. Bien fouetter. Poivrer.

Dresser le risotto dans les assiettes. L'aplanir avec le dos d'une cuillère. Disposer le sauté de truffe par-dessus. Saucer du bouillon.

Riz aux asperges

Pour 4 personnes

Louis XV

Par sa richesse particulière en amidon, le riz Carnaroli a un grain consistant et une bonne capacité d'absorption. C'est pourquoi nous l'utilisons de préférence. Ici, dans ce qui pourrait être une paella d'asperges, son moelleux se mêle à la douceur du légume tandis que les pignons apportent une note croquante.

Ingrédients

2	botte d'asperges sauvages
16	asperges moyennes
1	oignon
1	gousse d'ail
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2 c. à s.	de pignons
250 g	de riz Carnaroli
5 cl	de xérès Amantillados
	pimenton
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation des légumes

Éplucher les asperges moyennes, conserver les têtes et les parties tendres. Couper de même les asperges sauvages.

Éplucher et ciseler l'oignon.

Mettre le bouillon à chauffer.

Torréfier les pignons dans une poêle à sec ou au four, les réserver.

Préparation du riz

Chauffer de l'huile dans une poêle à paella. Y faire blondir l'oignon ciselé. Ajouter la gousse d'ail claquée et le riz. Faire revenir pendant 1 minute. Verser le xérès et laisser réduire. Verser le bouillon. Saler et poivrer, ajouter le pimenton en filaments.

Au bout de 10 minutes, ajouter les asperges, remuer délicatement.

Au bout de 15 minutes, ajouter les asperges sauvages. Terminer la cuisson pendant 3 minutes environ.

Finition et Présentation

Couvrir et laisser reposer 5 minutes au chaud. Dresser le riz aux asperges sur les assiettes, saupoudrer de pignons.

Minestra di riso e fave

Riz aux fèves fraîches

en **bouillon**

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Le riz en bouillon est inattendu pour un Français mais n'a rien de surprenant pour un Italien, habitué aux innombrables « Minestre di riso » (potages de riz) que proposent les différentes cuisines régionales. Ce potage participe de la cuisine populaire romaine et du Latium. Nous avons préféré des tomates fraîches plutôt que le coulis utilisé.

Ingrédients

800 g	de févettes fines
8	tomates
100 g	de poitrine poivrée, séchée
1	oignon blanc de 80 g
1 l.	de bouillon de volaille (voir bases)
30 g	de beurre
1	gousse d'ail
200 g	de riz Carnaroli
3	branches de persil
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des fèves

Écosser les févettes. Dérober les plus grosses.

Cuisson du riz

Monder les tomates, les couper en quatre, les épépiner. Les tailler en dés. Réserver.

Couper dans la poitrine cinq tranches de 1 mm d'épaisseur. Les recouper en lardons de même épaisseur. Les réserver. Couper le reste de la poitrine en deux morceaux.

Éplucher et ciseler l'oignon.

Dans une russe, faire fondre le beurre. Y faire suer l'oignon, la gousse d'ail claquée et les deux morceaux de poitrine pendant 2 minutes. Ajouter le riz, le nacrer pendant 2 minutes. Ajouter alors la valeur de six tomates, réserver le reste au frais.

Mélanger et mouiller avec le bouillon de volaille.

Cuire à frémissements pendant 20 minutes.

Retirer la poitrine et l'ail et rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Dans une poêle antiadhésive, griller les lardons réservés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Laver, sécher, effeuiller le persil.

Dans un saladier, mélanger les févettes crues et le reste des tomates avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Garnir le fond des assiettes de la poitrine croustillante, ajouter févettes et tomates. Verser une louche de bouillon de riz. Parsemer les sommités de persil. Servir le reste du bouillon en soupière.

Arroz con habichuelas

Riz aux haricots secs

Pour 4 personnes

Espagne / Murcia

Une influence catalane : on sert ce plat avec un peu de mayonnaise ou aïoli, que l'on peut dissoudre dans l'assiette. Nous avons modifié cet « Arroz con habichuelas » à la fois safrané et très pimenté et qui s'apparentait plutôt à une soupe en cuisant le riz comme un risotto et en épurant les saveurs.

Ingrédients

Haricots

200 g	de haricots plats secs
1	carotte
1	vert de poireau
1	oignon blanc
1	branche de thym

Légumes

1	artichaut violet
1	citron
8	navets fanes
1	botte d'ail frais en tige
8	pommes de terre grenailles
20 g	de beurre
400 g	de févettes non écossées

Riz

50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
50 g	de beurre
300 g	de riz Calasparra
1	gousse d'ail
4	pistil de safran
1 c. à c.	de paprika doux
20 cl	de sirop de tomates (voir bases)

Condiment

100 g	d'aïoli (voir condiments)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des haricots

La veille, mettre les haricots à tremper dans de l'eau froide.

Éplucher la carotte, le poireau et l'oignon. Les couper en morceaux.

Égoutter les haricots. Les mettre dans une casserole, les recouvrir largement d'eau froide. Ajouter les légumes et le thym. Cuire pendant 45 minutes à feu modéré. Les saler aux trois quarts de la cuisson. Laisser les haricots refroidir dans leur casserole à température ambiante.

Préparation des légumes

Tourner l'artichaut. Le couper en six quartiers. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Éplucher, tourner les navets en gardant la fane. Ôter la première peau des tiges d'ail. Éplucher les pommes de terre. Les couper en deux dans leur largeur, arrondir les angles. Écosser les févettes.

Cuisson des légumes

Égoutter les artichauts.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faire revenir les artichauts, les navets et les tiges d'ail en les colorant. Saler. Couvrir.

Retirer les tiges d'ail au bout de 5 minutes de cuisson, les artichauts au bout de 8 minutes et les navets au bout de 10 minutes.

Débarrasser tous les légumes dans un plat. Réserver au chaud.

Cuisson du riz

Chauffer le bouillon de volaille.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive et 20 g de beurre. Ajouter le riz et la gousse d'ail claquée. Mélanger jusqu'à ce que le riz soit nacré. Ajouter les pommes de terre, les pistils de safran et le paprika.

Mouiller le riz en deux fois avec le sirop de tomate. Quand celui-ci est absorbé, verser du bouillon de volaille bouillant à hauteur. Cuire à feu doux pendant 18 minutes en mouillant régulièrement de bouillon au fur et à mesure de son absorption. Ajouter 30 g de beurre. Lier le riz en le remuant énergiquement avec une spatule en bois.

Finition et Présentation

Égoutter les haricots. Les mettre dans une cocotte. Ajouter les légumes et le beurre. Chauffer à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter les févettes. Les cuire juste 1 minute. Rectifier l'assaisonnement. Retirer la gousse d'ail.

Dresser le riz au centre des assiettes. Répartir les différents légumes par-dessus.

Servir l'aïoli à part dans un petit bol.

Arroz con conejo y caracoles

Riz au lapin et aux escargots

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

« Arroz con conejo y caracoles » est une version minimaliste de paella, propre à la région sèche, où lapin, escargots puis riz sont cuits ensemble à l'eau. Nous avons gardé les ingrédients de la recette originelle en les traitant autrement.

Ingrédients

1	petit lapin
24	escargots petits-gris prêts à l'emploi (voir bases)
4	pétales de tomate confite (voir bases)
5	gousses d'ail
250 g	de riz Calasperra
100 g	de fondue de tomate (voir bases)
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
20 cl	de jus de lapin (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du lapin

Séparer l'avant et le râble. Conserver les autres parties du lapin pour une autre préparation.

Couper les pattes avant en deux. Désosser le râble. Le couper en deux dans sa longueur. Rouler la panoufle autour. Ficeler les morceaux. Tailler le reste des filets en tronçons de 3 cm. Réserver.

Cuisson des avants du lapin

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Colorer les épaules sur toutes leurs faces. Mouiller en trois fois avec 15 cl de bouillon de volaille. Quand il est réduit, ajouter 20 cl de jus de lapin. Couvrir la cocotte. Cuire doucement pendant 15 minutes.

Cuisson du riz au lapin et aux escargots

Rincer les escargots. Couper les pétales de tomate confite en deux.

Chauffer un trait d'huile d'olive dans une paella ou un sautoir. Colorer les râbles et les tronçons de filet de lapin sur toutes leurs faces.

Ajouter les gousses d'ail claquées et le riz. Le faire nacrer. Verser la fondue de tomate. Mélanger. Ajouter les pétales de tomate confite. Mélanger délicatement.

Mouiller peu à peu avec le bouillon de volaille en cuisant à feu doux et en l'ajoutant au fur et à mesure de son absorption.

Au bout de 3 minutes de cuisson, décanter les tronçons de filet de lapin. Les réserver au chaud. Au bout de 6 à 8 minutes de cuisson, décanter les râbles. Réserver au chaud.

Cuire encore 8 minutes. Ajouter les escargots. Cuire 5 minutes supplémentaires.

Finition et Présentation

Mettre les tronçons de filet dans la cocotte des râbles. Les glacer.

Déficeler les râbles. Les couper chacun en quatre tranches.

Disposer un cercle de 12 cm dans les assiettes. Y dresser le riz. Ajouter un morceau d'épaule, deux tronçons de filet, trois tranches de râble et deux pétales de tomate confite. Saucer d'un cordon de jus.

Arroz a la marinera

Riz marinière

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne Vilanova

L'ancienneté de ce plat date de l'origine du riz, au XVII^e siècle, vers 1790. Celui-ci arrivait à Vilanova depuis l'Emporda. Mais la présence de la tomate marque l'évolution du plat car celle-ci, comme d'autres fruits et légumes, est rentrée dans les cuisines catalanes au milieu du XIX^e siècle. Nous avons épuré cet « Arroz a la marinera ».

Ingrédients

Coquillages et crustacés

20	MOULES
10	PALOURDES
500 G	DE PETITS CALAMARS (PISTES)
4	GAMBAS
8	LANGOUSTINES
6 CL	DE VIN BLANC
1	OIGNON BLANC
1	GOUSSE D'AIL

Sofregit

3	TOMATES
30 G	D'OIGNON
1	GOUSSE D'AIL
50 G	DE POIVRON ROUGE

Riz

400 G	DE RIZ CALASPARRA
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
100 G	DE FONDUE DE TOMATE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des coquillages et des crustacés

Nettoyer les moules. Rincer les palourdes. Nettoyer les calamars. Décortiquer les gambas et les langoustines en laissant les têtes et une petite partie de carapace au bout de la queue.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y mettre les moules. Verser 3 cl de vin blanc. Faire ouvrir les moules. Réserver quatre moules dans une demi-coquille. Décoquiller entièrement le reste.

Préparer les palourdes de même. Réserver les moules et les palourdes dans leur jus.

Préparation du sofregit

Monder, épépiner les tomates. Concasser la chair. Éplucher et ciseler l'oignon et l'ail. Peler le poivron, ciseler la chair.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Faire suer l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajouter les tomates. Saler, poivrer. Cuire pendant 30 à 40 minutes.

Préparation du riz marinière

Éplucher et ciseler l'oignon et l'ail.

Verser un filet d'huile d'olive dans la paella. Sauter rapidement les gambas et les langoustines. Les débarrasser au chaud.

Ajouter les calamars. Les sauter rapidement. Les retirer. Incorporer l'oignon et l'ail. Laisser compoter pendant 10 minutes.

Ajouter le riz. Le nacrer. En le mouillant peu à peu avec le bouillon de volaille et le jus des coquillages, le cuire 16 minutes à feu moyen. Retirer du feu. Ajouter les moules et les palourdes. Mélanger très délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Laisser reposer 5 minutes.

Finition et Présentation

Avec un emporte-pièce ovale de 10 cm de diamètre, dresser le riz dans les assiettes. Ajouter les gambas et les langoustines sur le riz et autour. Saucer avec le sofregit.

Arroz de señoret
(Riz du « fils à papa »)

Riz du «petit maître»

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Ce plat serait né dans une guinguette sur le plage de Calpe, au pied du majestueux peñón de Ifac. Un petit maître voulait manger « un riz à se lécher les doigts » mais sans se lécher les doigts : sans avoir à faire l'effort d'éplucher les gambas et les langoustines. Et le cuisinier lui a donc servi le plat tout prêt. Ainsi, le riz du petit maître est une paella de crustacés sans coquilles ni arêtes ni carapaces. Nous en avons gardé tous les ingrédients et cuits le riz comme un risotto.

Ingrédients

Coquillages, crustacés, poisson

12	moules
5 cl	de vin blanc
4	petits calamars
4	langoustines
4	gamberoni
250 g	de filet de lotte

Riz

1	oignon blanc
4	gousses d'ail
1,5 l	de soupe de poissons de roche (page 624)
1	ñora
100 g	de fondue de tomate (voir bases)
250 g	de riz Calasparra
24	filaments de safran
	huile d'olive
	sel

Préparation des coquillages, crustacés, poisson

Nettoyer les moules. Les chauffer dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Déglacer avec le vin blanc. Les cuire à couvert pendant 3 minutes. Éliminer une coquille sur chacune. Réserver les moules dans leur jus.

Nettoyer les calamars en gardant leur peau rouge. Vider les poches, ôter les yeux et les becs des tentacules. Les rincer, les sécher.

Décortiquer les langoustines en laissant un petit morceau de carapace au bout de la queue.

Décortiquer les gamberoni en gardant la tête.

Parer la lotte. La tailler en médaillons de 2 cm d'épaisseur. Les ficeler en leur donnant une forme arrondie.

Préparation du riz

Éplucher et ciseler l'oignon. Éplucher et hacher l'ail.

Chauffer la soupe de poissons de roche.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une paella. Frire la ñora. L'égoutter. Réserver la paella au chaud.

Mettre la ñora et le safran dans un mortier. Les piler.

Remettre la paella sur le feu. Ajouter un filet d'huile d'olive et les calamars. Les faire sauter rapidement, les décanter. Dans cette même paella, colorer les médaillons de lotte sur toutes leurs faces, les cuire 4 minutes à feu doux en les gardant très rosés. Les décanter, les réserver. Cuire de même les gamberoni 4 minutes et les langoustines 3 minutes. Les décanter, les réserver.

Mettre l'ail et l'oignon dans la paella. Laisser compoter pendant 10 minutes. Verser le riz et le nacrer. Ajouter la concassée de tomate. Mélanger. Cuire 5 minutes. Ajouter la ñora et le safran pilés. Mélanger délicatement.

Mouiller peu à peu avec le fumet de poisson en l'ajoutant au fur et à mesure de son absorption par le riz. Cuire en tout 15 minutes. Assaisonner de sel et de poivre.

Finition et Présentation

Ajouter les moules, les calamars, les langoustines, les gamberoni et les médaillons de lotte sur le riz. Couvrir. Terminer la cuisson au four à 200 °C pendant 5 minutes.

Dresser le riz au fond de chaque assiette. Répartir par-dessus un médaillon de lotte, trois moules, un gamberoni, une langoustine et un petit calamar.

Arros a banda

« Riz sans encombrement »

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

« Arros a banda » (« riz à part ») est un plat de pêcheur, de bateau, préparé dans un chaudron, l'emploi de la paella étant impossible à bord. C'est un riz cuit dans un bouillon de poisson, généralement servi avec de l'aïoli mais dont il existe différentes variantes avec ou sans poissons et crustacés. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Poissons et crustacé

1	TOURTEAU
4	ROUGETS DE 100 G
1	FILET ÉPAIS DE LOUP DE 250 G

Garniture

1	OIGNON
20 G	DE BEURRE
4	GOUSSES D'AIL CONFIT (VOIR BASES)
4	PÉTALES DE TOMATE CONFITE (VOIR BASES)

Riz

1	OIGNON
1	POIVRON VERT
12	FILAMENTS DE SAFRAN
350 G	DE RIZ ROND ESPAGNOL
75 CL	DE SOUPE DE POISSONS DE ROCHE (PAGE 624)

Sauce

20 CL	DE SOUPE DE POISSONS DE ROCHE (PAGE 624)
20 G	DE BEURRE
12	FILAMENTS DE SAFRAN

HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Préparation du tourteau

Plonger le tourteau dans de l'eau bouillante salée. Le cuire 15 à 25 minutes (selon sa taille). L'égoutter et le refroidir. Le décortiquer.

Préparation des poissons

Vider, écailler les rougets. Éliminer leur tête. Les couper en deux.

Tailler quatre pavés de 60 g environ dans le filet de loup.

Préparation de la garniture

Tailler huit tranches d'oignon de 5 mm d'épaisseur. Les maintenir avec une pique en bois.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Y colorer légèrement les tranches d'oignon. Couvrir. Les rôtir doucement pendant 25 minutes sur le coin du fourneau.

Réserver au chaud. Y ajouter les gousses d'ail confit, les pétales de tomate confite et la chair du tourteau pour les réchauffer.

Préparation du riz

Chauffer la soupe de poissons de roche.

Brûler le poivron. Retirer la peau, les graines et les filaments. Tailler la chair en carrés de 1 x 1 cm.

Éplucher et ciseler l'oignon.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Y faire suer le poivron, l'oignon et le safran pendant 10 minutes. Verser le riz. Le nacrer. Mouiller peu à peu avec la soupe de poissons en l'ajoutant au fur et à mesure de son absorption. Cuire 20 minutes.

Cuisson des poissons

Chauffer un filet d'huile dans une poêle anti-adhésive. Poêler les rougets des deux côtés (5 minutes en tout). Les décanter, les réserver au chaud.

Poêler les pavés de loup pendant 4 à 5 minutes en les gardant blonds de chaque côté et rosés à l'intérieur.

Préparation de la sauce

Chauffer la soupe de poissons de roche. Ajouter le safran, le beurre et 5 cl d'huile d'olive. Bien l'émulsionner.

Finition et Présentation

Dresser le riz en larme sur un côté de l'assiette. Déposer deux tranches d'oignon, une gousse d'ail confit et un pétale de tomate confite dessus. Disposer le rouget, le loup et le tourteau en volume de l'autre côté. Saucer d'un cordon de jus.

Triglie con finocchio

Filets de rouget poêlés au lard

fenouil sauvage

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Les « Triglie con finocchio » sont badigeonnés d'une huile parfumée au fenouil et cuits en papillote avec un hachis de lard. Ils nous ont inspiré une autre recette avec la même association de saveurs.

Ingrédients

Rougets

6	rougets de 100 g
100 g	de poitrine de porc séchée
20 g	de beurre

Fenouils

16	fenouils sauvages avec leurs fanes
1	branche de fenouil sec
20 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
5 cl	de jus de volaille (voir bases)
1	citron de Menton
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des rougets

Habiller, écailler et vider délicatement les rougets. Lever les filets. Retirer soigneusement toutes les arêtes à l'aide d'une pince. Reconstituer quatre rougets en superposant leurs filets.

Dans la poitrine de porc, tailler seize tranches de 1 mm d'épaisseur. Envelopper les filets de rougets et les rougets reconstitués de deux tranches chacun.

Réserver au frais.

Préparation des fenouils

Retirer la première peau des fenouils. Ne pas couper les tiges.

Couper quatre fenouils à la mandoline, en fines tranches de 1 mm. Les réserver dans de l'eau glacée.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter le reste des fenouils et la branche de fenouil sec cassée en petits morceaux. Les enrober dans l'huile bien chaude pendant 2 minutes. Saler.

Verser la moitié du bouillon de volaille. Couvrir et cuire à petits frémissements jusqu'à réduction du bouillon.

Verser le reste du bouillon. Cuire de même en vérifiant de temps en temps, avec la pointe d'un couteau, la tendreté des fenouils.

La cuisson terminée, les débarrasser délicatement. Les laisser refroidir dans leur jus de cuisson.

Cuisson des rougets

Chauffer une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive. Déposer tous les rougets dans la poêle. Les saisir et les colorer. Ajouter le beurre. Maintenir un feu doux et les arroser sans cesse pour terminer leur cuisson. Cuire les filets simples pendant 4 minutes, les rougets reconstitués pendant 6 à 8 minutes.

Finition et Présentation

Égoutter les copeaux de fenouil. Les sécher. Les assaisonner avec de l'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre. Chauffer le jus de volaille.

Dresser un rouget reconstitué et un filet simple dans chaque assiette. Ajouter les fenouils cuits et les copeaux de fenouil crus en volume. Saucer d'un cordon de jus de volaille.

Rougets de Méditerranée

cocos du Val Nervia

Pour 4 personnes

rouget 738

Louis XV

Le Val Nervia est une des plus belles vallées de la Riviera du Ponant. Elle part de la mer et se termine dans les sommets des Alpes Maritimes, frôlant sans cesse la frontière entre l'Italie et la France, peuplée de petits maraîchers. C'est là que nous trouvons certains de nos produits, en particulier ces cocos dont la texture et la finesse nous enchantent quand nous les cuisinons. Ils accompagnent merveilleusement des rougets frais pêchés.

Ingrédients

Rougets

6	rougets de 200 g

Haricots

150 g	de haricots cocos du Val Nervia écossés
1	feuille de sauge
5 cl	de vinaigre balsamique vinaigre de Barolo

Garniture

4	cébettes
10 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2	petites sucrines
12	olives noires de Nice
1	branche de sauge
8	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des rougets

Écailler les rougets, les ébarber et les vider. Lever les filets. Avec une pince fine, retirer toutes les arêtes. Récupérer les foies. Réserver au frais.

Préparation des cocos

Mettre les haricots cocos dans une casserole. Les recouvrir d'eau froide, porter à ébullition. Écumer, ajouter la feuille de sauge. Laisser cuire pendant environ 45 minutes, en maintenant un léger frémissement. Saler aux deux tiers de la cuisson.

Préparation de la garniture

Détailler les sucrines en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les laver dans une eau glacée. Les égoutter délicatement. Réserver au frais.

Retirer la première peau des cébettes. Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Mettre les cébettes et bien les enrober. Les saler. Verser 2 cl de bouillon de volaille. Couvrir aussitôt. Cuire en ajoutant du bouillon de volaille jusqu'à ce que les cébettes soient fondantes. Les débarrasser. Les réserver dans leur jus de cuisson.

Détacher les feuilles de sauge. Dénoyauter les olives.

Cuisson des rougets

Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Saler les rougets. Les saisir pendant 4 minutes côté peau. Les retourner, les cuire 10 secondes côté chair.

Finition et Présentation

Dans une petite casserole, faire réduire le vinaigre balsamique jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.

Égoutter les cocos. Verser un pochon de leur bouillon de cuisson dans un sautoir. Réduire. Verser les cocos. Bien les enrober. Ajouter les foies, les écraser en mélangeant délicatement. Ajouter un trait de vinaigre de Barolo et quatre petites feuilles de sauge.

Assaisonner les tranches de sucrine d'huile d'olive et d'une pincée de sel.

Réchauffer les cébettes dans leur jus. Y ajouter les tomates confites.

Sur un côté de chaque assiette, monter un « mille-feuille » avec un filet de rouget, une tranche de sucrine, un filet de rouget, une tomate confite et un troisième filet de rouget. Ajouter une cébette. Dresser les cocos de l'autre côté. Les arroser d'un trait de vinaigre balsamique réduit. Parsemer les olives et les feuilles de sauge. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Donner un bon tour de moulin à poivre sur les haricots cocos. Servir chaud.

Triglie alla mosaica

Rougets à la juive

Pour 4 personnes

rouget 740

Ingrédients

Rougets

6	rougets de 200 g
6	pétales de tomate confite (voir bases)
1	branche de persil plat

Céleri

2	cœurs de céleri branche
30 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Sauce tomate

2 kg	de tomates
1	gousse d'ail
1	pincée de sucre en poudre
	huile d'olive
	fleur de sel
	poivre

Italie / Toscane

Créé au XVIe siècle par la volonté de Côme de Médicis, duc de Toscane, Livourne a été le port le plus actif des États de Toscane, accueillant une importante communauté juive. La cuisine livournaise est ainsi riche de préparations apportées par cette communauté ou adaptées de ses pratiques culinaires. Les « Triglie alla mosaica » sont servis avec un hachis de persil et une sauce tomate. Voici notre interprétation.

Préparation des rougets

Ébarber, écailler, vider les rougets. Lever les filets. Garder la queue sur six d'entre eux. Retirer soigneusement toutes les arêtes avec une pince. Réserver au frais.

Préparation de la sauce tomate

Monder, épépiner les tomates. Les couper en morceaux. Éplucher et ciseler l'ail.

Verser un filet d'huile d'olive dans une casserole. Faire suer l'ail pendant 2 minutes. Ajouter les tomates et le sucre. Saler, poivrer. Couvrir et cuire à feu doux pendant 40 minutes. Découvrir en fin de cuisson jusqu'à ce que la tomate soit desséchée.

Tailler les pétales de tomate confite en deux. Les ajouter. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des céleris

Laver, peler, couper les cœurs de céleri en quatre tronçons de 12 cm de long et 8 mm d'épaisseur.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Suer les cœurs de chaque côté en les gardant blonds. Mouiller peu à peu avec le bouillon de volaille en les cuisant à couvert pendant 10 minutes.

Cuisson des rougets

Dans une poêle antiadhésive avec une goutte d'huile d'olive, cuire les rougets à feu vif pendant 4 minutes environ sans les retourner.

Finition et Présentation

Laver, essorer, effeuiller le persil plat. Concasser les feuilles.

Disposer une bonne cuillerée à soupe de sauce tomate au centre des assiettes et en long. Dresser trois filets de rouget en les intercalant avec un pétale de tomate confite et une tranche de céleri. Parsemer le persil et quelques grains de fleur de sel. Arroser d'un léger filet d'huile d'olive. Donner un tour de moulin à poivre.

San Pietro al forno

Saint-Pierre au four

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Le « San Pietro al forno », une spécialité de Bari, est simplement cuit au four dans une préparation de vin blanc, huile d'olive, ail, poivre. Nous l'avons cuit de même mais en l'enrichissant de soupe de poissons et nous lui avons ajouté des fenouils et des cébettes.

Ingrédients

Saint-pierre

1	SAINT-PIERRE 1,5 KG ENVIRON
1/2	CITRON DE MENTON
10 CL	DE SOUPE DE POISSONS DE ROCHE (PAGE 624)
2 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC
2	BRANCHES DE BASILIC
10 G	DE BEURRE

Légumes

4	BULBES DE FENOUIL
8 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
4 CL	DE SOUPE DE POISSONS DE ROCHE (PAGE 624)
8	CÉBETTES
2 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
8	PÉTALES DE TOMATE CONFITE (VOIR BASES)
8	OLIVES DE NICE

Jus

10 CL	DE SOUPE DE POISSONS (PAGE 624)
2 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
30 G	DE BEURRE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du saint-pierre

Vider, écailler, habiller le poisson en conservant la tête. Le rincer, l'enrouler dans un torchon sec. Réserver au froid.

Préparation des légumes

Laver les fenouils. Enlever la première peau. Les couper en deux. Arrondir les côtes.

Nettoyer les cébettes.

Cuisson des fenouils et des cébettes

Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Dorer la face tranchée des fenouils. Les retourner, saler. Mouiller en plusieurs fois avec le bouillon et la soupe de poissons en cuisant à couvert. Au terme de la cuisson, les fenouils doivent être cuits et le jus de cuisson réduit. Réserver au chaud.

Dans un autre sautoir, chauffer un peu d'huile d'olive. Y rouler les cébettes, saler. Les suer 1 minute. Mouiller avec le bouillon de volaille. Couvrir, cuire à feu doux 7 à 8 minutes. Débarrasser, refroidir.

Enlever la première peau. Enrouler les cébettes autour d'une cuillère à soupe. Déposer ce petit « nid » sur chaque face dorée des fenouils. Placer au centre un pétale de tomate confite, une olive et une petite feuille de basilic.

Glacer les fenouils dans leur jus de cuisson. Réserver au chaud.

Cuisson du poisson

Placer le poisson, la tête à gauche dans un plat à four, le saler.

Couper le demi-citron en gros dés. Dans le plat, verser la soupe de poissons et le bouillon de volaille. Ajouter le fenouil sec, les branches de basilic,
le citron en dés et le beurre.

Cuire à 250 °C pendant 14 à 16 minutes en arrosant régulièrement. Vérifier la cuisson avec une aiguille glissée le long de l'arête dorsale, elle doit en ressortir tiède.

Passer le jus de cuisson au chinois en pressant bien. Réserver le poisson dans un endroit tempéré pendant 10 minutes.

Finition et Présentation

Dans le jus de cuisson du saint-pierre, ajouter la soupe de poissons, le bouillon de volaille et le beurre. Mélanger et verser sur le poisson.

Le remettre au four à 180 °C en l'arrosant régulièrement pendant 8 à 10 minutes afin d'obtenir à sa surface un voile brillant.

Dresser le saint-pierre dans un plat. L'entourer des fenouils. Saucer d'un cordon de jus. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Donner un tour de moulin à poivre.

El xató de Vendrell

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

La réalisation et la consommation du xató fait partie des compétitions sportives gastronomiques des cuisiniers de Vilanova et de Vendrell. Chaque ville s'arroge l'origine du plat ainsi que la meilleure manière de le préparer. Nous l'avons supprimée et remplacé la ñora par un poivron et un piment doux.

Ingrédients

Morue

160 g	de morue

Picada

100 g	de noisettes
100 g	d'amandes
100 g	de pain rassis poêlé
5	gousses d'ail
2	tomates grappe
1	poivron rouge
10 g	de piment doux en poudre
3 cl	de vinaigre de Xérès

Salade

2	cœurs de frisée
160 g	de thon à l'huile (page 816)
4	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
80 g	d'olives noires dénoyautées
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

L'égoutter. La détailler en pétales de 8 mm d'épaisseur.

Préparation de la picada

Torréfier les noisettes et les amandes dans deux poêles séparées. Les égoutter sur du papier absorbant.

Les rassembler dans un mortier. Les piler avec du sel jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène et fine. Débarrasser dans un saladier.

Préparation de la salade

Nettoyer, laver, essorer les cœurs de frisée. Éliminer les feuilles trop vertes.

Couper le pain en tranches. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Les poêler. Les égoutter. Les couper en croûtons de 2 x 2 cm.

Éplucher les gousses d'ail. Chauffer un filet d'huile dans une poêle. Les colorer pendant 3 à 4 minutes. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Monder, épépiner les tomates. Couper la chair en dés de 1cm.

Brûler le poivron, le peler. Éliminer graines et filament. Concasser la chair. Couper le piment doux en dés de 1 mm.

Dans le saladier de la picada, ajouter le poivron, le piment doux, les croûtons, les tomates et l'ail.

Verser 4 cl d'huile d'olive et le vinaigre de Xérès. Mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement.

Verser la sauce sur la salade frisée. Mélanger délicatement. Laisser reposer 1 heure.

Finition et Présentation

Égoutter le thon, le sécher sur un papier absorbant. L'effeuiller.

Dessaler les filets d'anchois sous le robinet. Les couper en deux dans le sens de la longueur.

Dresser la salade dans les assiettes. Répartir le thon dessus. Disposer les pétales de morue à côté, ajouter anchois et olives. Ajouter un trait d'huile d'olive autour et un point de picada.

El Xató de Vilanova

Pour 6 personnes

Espagne / Catalogne

Au XIXe siècle, le vin est devenu une manne pour les paysans et les pêcheurs de la région (Penedés, Garraf). « Xatonar » consistait à mettre un petit robinet (ou « xaton ») dans le tonneau de vin pour pouvoir le goûter. Cette opération qui servait à le vérifier est devenue une fête, où tout le monde goûtait tous les vins. Et pour l'occasion, on mangeait du pain et de la morue...

De là vient le plat, le xató, qui n'est autre chose qu'une salade. Aujourd'hui, avec la Calçotada, c'est le plat le plus typique du sud de la Catalogne. Nous en avons gardé tous les ingrédients.

Ingrédients

Salade

200 g	de morue
2	cœurs de frisée
160 g	de thon à l'huile (page 816)
12	filets d'anchois frais
12	olives noires dénoyautées

Sauce du Xató

2	gousses d'ail
25	amandes
12	noisettes
50 g	de mie de pain
10 cl	de vinaigre de Xérès
8	ñoras (poivrons secs)
10 cl	d'huile d'olive
	sel

Préparation de la morue

Faire dessaler la morue (voir bases).

L'égoutter. La tailler en tranches arrondies de 1 cm d'épaisseur et 4 cm de largeur environ.

Préparation de la sauce

Éplucher les gousses d'ail.

Torréfier les amandes et les noisettes dans deux poêles séparées. Les égoutter sur un papier absorbant. Les concasser.

Mettre la mie de pain à tremper dans le vinaigre.

Dans un mortier, piler les gousses d'ail. Ajouter les amandes et les noisettes. Piler jusqu'à ce qu'elles soient bien réduites. Gratter la chair des ñoras, l'ajouter dans le mortier, mélanger. Ajouter la mie de pain et son vinaigre. Piler jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Verser l'huile d'olive peu à peu comme pour une mayonnaise. Rectifier le sel. Réserver au frais.

Préparation de la salade

Nettoyer les cœurs de frisée. Les laver, les essorer. Éliminer les feuilles les plus vertes.

Égoutter le thon sur un papier absorbant. L'effeuiller.

Nettoyer les anchois sous le robinet. Les couper en deux filets en supprimant la tête mais en les laissant attachés par la queue.

Finition et Présentation

Disposer les feuilles de frisée sur le côté des assiettes. Verser la sauce autour.

Au centre, ajouter le thon, la morue, les anchois et les olives.

Mesclun d'herbes

Pour 4 personnes

Louis XV

La composition de ce mesclun n'est pas immuable. Elle varie selon les saisons et le marché. L'essentiel est que salades et herbes soient d'une fraîcheur irréprochable et que les proportions de douceur et d'amertume soient équilibrées.

Ingrédients

Salades

1	cœur de frisée
50 g	de riquette
50 g	de pousses d'épinard
50 g	de feuilles de chêne rouges
50 g	de feuilles de chêne vertes
50 g	de feuilles de moutarde de Chine
50 g	de pousses de romaine
50 g	de laiteron ou leccia-lebre
50 g	de feuilles de betterave
50 g	de pissenlit
50 g	de pousses de Trevisana

Herbes

2	branches de marjolaine
2	branches de cerfeuil
2	branches de persil plat
12	sommités de basilic
12	petites feuilles de céleri branche
2	branches d'estragon
1/4	de botte de ciboulette
8	petites feuilles de sauge

Vinaigrette

10 cl	d'huile d'olive
2 cl	de vinaigre balsamique
2 cl	de vinaigre de Xérès
	fleur de sel
	poivre du moulin

Préparation des salades

Effeuiller toutes les salades. Les laver à l'eau très froide. Les essorer. Les réserver sur un torchon légèrement humide, au frais.

Préparation des herbes

Effeuiller toutes les herbes en sommités. Tailler la ciboulette en bâtonnets de 6 à 7 cm de long.

Finition et Présentation

Dans un grand saladier, mélanger les salades et les herbes.
Émulsionner l'huile d'olive avec les deux vinaigres. Poivrer. Ajouter quelques grains de fleur de sel.
Répartir le mesclun d'herbes sur les assiettes. Servir la vinaigrette à part.

Trevisana au feu de bois

Pour 4 personnes

salade 752

Louix XV

Nous aimons en hiver la délicate amertume de cette salade mêlée aux parfums et au goût de la grillade. Cette trevisana ainsi préparée est idéale pour accompagner une côte de veau ou de porc fermier, simplement cuisinée au jus.

Ingrédients

- 4 trévises
- 8 filets d'anchois
- 4 feuilles de sauge
- vinaigre balsamique
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation des trévises

Faire tremper les salades entières, sans séparer les feuilles. Les égoutter soigneusement. Les couper en deux moitiés égales dans le sens de leur longueur. Les rincer sous l'eau et les laisser égoutter.

Couper la base de la racine.

Dans chaque demi-trévise, glisser un filet d'anchois et une demi-feuille de sauge entre deux feuilles. Saler légèrement les salades.

Verser de l'huile d'olive dans un plat. Y rouler les salades.

Finition et Présentation

Griller les salades de tous les côtés au feu de bois sur une grille et à feu doux de façon à ce que la coloration s'accorde avec la cuisson.

Les mettre dans un plat. Terminer la cuisson en les recouvrant de papier d'aluminium et les laisser sous une braise faible.

Servir en accompagnement de viandes blanches.

Ajouter un trait de vinaigre balsamique et un trait d'huile d'olive.

Scorzonera alla salsa

Salsifis sauce piquante

Pour 4 personnes

Italie / Ligurie

Les salsifis sont assez rares en Italie, sauf en Ligurie qui est une région grande consommatrice de légumes. Dans les « Scorzonera alla salsa », nous avons aimé l'insolite association de ce légume et d'une sauce à base d'anchois.

Ingrédients

800 g	de salsifis moyens
1	citron
1 L	de bouillon de volaille (voir bases)
	sauce piquante (voir condiments)

Préparation des salsifis

Laver les salsifis avec une brosse. Les éplucher en les gardant bien ronds.

Les tailler en bâtonnets de 6 cm de long. Couper les bouts de ces bâtonnets en biseaux. Réserver dans une eau citronnée.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans un sautoir. Faire suer les salsifis à feu doux quelques minutes. Mouiller avec 30 cl de bouillon de volaille en une seule fois. Répéter cette opération plusieurs fois jusqu'à ce que les salsifis soient cuits. Débarrasser dans un plat avec le jus de la cuisson. Réserver.

Préparation de la sauce piquante

Voir condiments.

Finition et *Présentation*

Lier légèrement les salsifis avec un peu de sauce. Les dresser en dôme dans les assiettes. Servir bien chaud.

Cinghiale con le prugne
Cinghiale in agrodolce

Filet de sanglier en dolce forte

Pour 4 personnes

Italie

À partir du « Cinghiale con le prugne », plat toscan, et du « Cinghiale in agrodolce », issu de la cuisine du Latium, nous avons imaginé un autre plat de sanglier, mêlant les produits les plus caractéristiques de ces deux recettes.

Ingrédients

Sanglier

2	filets de sanglier
1	feuille de laurier
1	branche de thym
10 g	de beurre

Épices

5 g	de coriandre en grains
1	clou de girofle
10	grains de poivre
5 g	de cacao amer

Gastrique

6	oranges
40 g	de miel d'arbousier
70 cl	de vinaigre de Xérès

Jus

	les os de la selle
10 g	de beurre
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
20 cl	de jus de gibier (voir bases)
	vinaigre balsamique
	vinaigre de Xérès

Garniture

150 g	de poitrine de porc séchée
1	pomme sauvage
8	petites échalotes
20 g	de raisins secs
8	pruneaux
1/2	écorce de cédrat confit
5 cl	de vinaigre de Barolo
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du sanglier

Dénerver les filets de sanglier. Les couper en deux.

Les faire mariner pendant 6 heures dans un peu d'huile d'olive avec le thym et le laurier.

Préparation des épices

Piler au mortier la coriandre, les grains de poivre, le clou de girofle. Quand ils sont bien écrasés, ajouter le cacao et mélanger. Réserver.

Préparation de la gastrique

Prélever quatre zestes sur les oranges, les réserver. Presser tous les fruits.

Dans une sauteuse, blondir le miel, le déglacer au Xérès et réduire de moitié. Verser le jus d'agrumes, cuire jusqu'à demi-glace, réserver.

Préparation du jus

Concasser les os. Dans une cocotte, les colorer avec un filet d'huile d'olive, le beurre et le thym de la marinade. Dégraisser aux deux tiers.

Saupoudrer la moitié des épices.
Déglacer en trois fois avec 20 cl de bouillon de volaille puis mouiller avec le reste et le jus de gibier.

Mijoter environ 30 minutes, ajouter la gastrique. Réduire pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que le jus soit bien consistant.
Passer au chinois fin. Réserver au chaud.

Préparation de la garniture

Couper la poitrine en lardons de 2 x 2 cm.
Tailler la pomme en quatre quartiers.
Les épépiner. Éplucher les échalotes. Mettre les raisins secs et les pruneaux dans de l'eau tiède. Tailler les zestes d'orange en rectangles de 3 x 1,5 cm, le cédrat en quatre bâtonnets de 3 x 0,5 cm.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive, dorer les pommes. Les réserver sur une grille.

Dans la même cocotte, rissoler les lardons avec les échalotes. Égoutter les raisins, les ajouter avec le cédrat et les zestes d'orange. Mélanger. Déglacer avec le vinaigre de Barolo. Couvrir et cuire à frémissements pendant 10 minutes.

Réduire et mouiller avec la moitié du jus préparé.

Égoutter et ajouter les pruneaux. Mélanger. Déposer les pommes sur le dessus. Garder au chaud et à couvert.

Cuisson du sanglier

Sortir les filets de sanglier de l'huile. Retirer l'excès. Les saler et les saupoudrer du reste d'épices.

Chauffer un trait d'huile d'olive dans un sautoir. Saisir le sanglier à feu moyen. Terminer la cuisson avec le beurre pendant 10 minutes en arrosant fréquemment.

Couper chaque filet en biais et en deux.

Finition et Présentation

Réchauffer le jus restant et le relever d'un trait de vinaigre balsamique et de vinaigre de Xérès.

Dresser les filets au centre en laissant apparaître leur cuisson. Disposer la garniture autour. Saucer d'un cordon de jus.

Jabali con membrillo

Sanglier aux coings confits

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie orientale

Les sierras (montagnes) agrestes de Segura et de Cazorla offrent une chasse abondante où le sanglier est une matière première traditionnelle. Le coing est aussi un fruit très prisé et très abondant à la même saison. « Jabali con membrillo » est un plat de fêtes, très typique dans les mariages de la population rurale. Nous en avons raffiné et allégé la préparation.

Ingrédients

Sanglier

1	épaule de sanglier
8	échalotes
50 g	de beurre
4	gousses d'ail
1	bouquet garni
4	filaments de safran
1	verre de brandy de Xérès
1	verre de fino
50 cl	de jus de gibier (voir bases)
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Purée de noisette

100 g	de noisettes

Coings confits

500 g	de coings
250 g	de fructose
1	petit zeste de citron
1/2	gousse de vanille
2 c. à s.	de jus de citron
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du sanglier

Parer l'épaule de sanglier. La détailler en morceaux de 3 x 3 cm.

Éplucher les échalotes, les couper en deux.

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Faire revenir les morceaux de sanglier de tous côtés. Les décanter. Jeter le gras de la cocotte.

Y mettre le beurre. Ajouter les échalotes, les gousses d'ail claquées, le bouquet garni et le safran. Faire suer pendant 15 minutes sans trop colorer.

Remettre les morceaux de sanglier dans la cocotte. Mouiller avec le brandy et le fino. Réduire de moitié. Verser le jus de gibier et le bouillon de volaille. Couvrir. Enfourner la cocotte à 160 °C pour 2 h 30. Ajouter éventuellement du bouillon de volaille au cours de la cuisson.

Préparation de la purée de noisette

Torréfier les noisettes dans une poêle. En réserver vingt.

Piler le reste dans un mortier jusqu'à ce qu'elles forment une pâte homogène. Réserver.

Préparation des coings confits

Éplucher les coings. Retirer le cœur. Les couper en quartiers. Les déposer dans une casserole avec le fructose. Cuire lentement à feu doux pendant 15 minutes en ajoutant éventuellement un peu d'eau. Ajouter le zeste, le jus de citron et la vanille. Cuire encore 15 minutes. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Décanter les morceaux de sanglier, les échalotes et les gousses d'ail. Les réserver au chaud.

Lier la sauce avec la purée de noisette. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Couper les noisettes réservées en deux.

Dresser les morceaux de sanglier dans les assiettes. Napper de sauce. Disposer les coings confits autour. Ajouter une gousse d'ail, deux échalotes et dix demi-noisettes.

Asmarris

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Le mot catalan « asmarris » est dérivé de « marrar » qui signifie se tromper. Les sardines y sont cuites à la poêle avec une « picada » composée d'ail, de pain, de tomate et de persil. Nous avons gardé les mêmes ingrédients mais en les cuisinant autrement.

Ingrédients

12	SARDINES
2	GOUSSES D'AIL
1/2	BOTTE DE PERSIL
	PAIN DE MIE
4	TOMATES DE 50 G
2 CL	DE VIN BLANC
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL, POIVRE

Préparation des sardines

Écailler, vider, rincer les sardines. Lever les filets en les gardant attachés par le dos et la queue. Les désarêter soigneusement avec une pince. Les réserver à plat au frais.

Préparation de la picada

Peler et ciseler finement les gousses d'ail. Laver, essorer, effeuiller le persil. Ciseler finement les feuilles. Rassembler ail et persil dans un mortier. Les piler jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée. Ajouter 2 cl d'huile d'olive. Assaisonner de sel et poivre. Bien mélanger. Réserver.

Préparation des tomates

Tailler les tomates en trois tranches de 1,5 cm en partant de la base jusqu'au pédoncule. Garder celui-ci sur la dernière tranche de façon à faire un chapeau. Épépiner toutes les tranches.

Préparation du pain

Couper quatre tranches de 3 mm d'épaisseur dans le pain de mie. Les détailler en bandes de 2 x 8 cm de large. Réserver.

Cuisson des sardines et des tomates

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Saler les sardines. Les poêler à plat côté peau pendant 2 minutes. Les débarrasser.

Dans la même poêle, étaler les tranches de tomates. Les cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes. Les décanter et les réserver au chaud.

Déglacer la poêle avec le vin blanc. Y remettre les sardines côté chair. Les cuire 1 à 2 minutes. Les poivrer. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Avec un pinceau, huiler légèrement les petites tranches de pain de mie. Les toaster à la salamandre en les gardant blondes.

Dans chaque assiette, monter un faux mille-feuille en alternant filet de sardine, pain et tomates. Terminer par un chapeau de tomates. Répartir autour un cordon de picada. Parsemer de fleur de sel. Donner un tour de moulin à poivre.

Li sardina frégidi

Beignets de sardines

Pour 4 personnes

sardine 762

Louis XV

Les beignets de toutes sortes, fleurs de courgettes, calamars, sardines et autres sont courants dans la cuisine niçoise. Nous avons sophistiqué « Li sardina frégidi » en associant ce poisson à de fines tranches de pommes de terre et à un condiment d'olives, de câpres et d'anchois pour obtenir d'amusants beignets aux saveurs énergiques.

Ingrédients

10	sardines de 50 g
3	grosses pommes de terre Mona Lisa
400 g	d'olives noires
1	gousse d'ail
20 g	de câpres
2	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
40 g	de fécule de pomme de terre
1	jaune d'œuf
15 g	de farine de riz
	huile de friture
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des sardines

Nettoyer les sardines, les écailler, les vider. Enlever l'arête centrale et la tête. Les laver. Séparer les filets, les désarêter. Les éponger délicatement sur un linge. Les étaler sur le dos. Réserver au frais.

Préparation des pommes de terre

Laver les pommes de terre en gardant la peau. Tailler une quarantaine de fines lamelles à la mandoline. Les calibrer à la même taille.

Faire bouillir une casserole d'eau salée. Blanchir chaque rondelle pendant 30 secondes.

Les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée. Les égoutter. Les étaler sur un linge sec. Bien les sécher, avec précaution.

Préparation du condiment d'olives

Dénoyauter les olives. Les couper en deux. Réserver vingt demi-olives.

Rincer les câpres. Réserver vingt câpres.

Peler la gousse d'ail. La piler au mortier avec les anchois et les olives non réservées. Ajouter les câpres non réservées. Verser un filet d'huile d'olive. Bien mélanger. Poivrer. Réserver.

Préparation des beignets

Mélanger 35 g de fécule de pomme de terre et le jaune d'œuf jusqu'à ce que la pâte soit lisse mais assez compacte.

Badigeonner chaque rondelle de pomme de terre de fécule.

Disposer un filet de sardine au centre. Le badigeonner de condiment d'olives. Ajouter une demi-olive et une câpre réservées. Refermer avec une autre lamelle badigeonnée. Enduire de pâte de fécule des deux côtés.

Monter ainsi tous les beignets. Les laisser sécher 15 minutes à l'air libre.

Finition et Présentation

Diluer la farine de riz dans 2,5 cl d'eau. Au pinceau, en badigeonner les beignets des deux côtés. Les plonger dans une friture à 170 °C. Les sortir lorsqu'ils sont dorés et bien gonflés. Les éponger sur du papier absorbant.

Les dresser sur les assiettes. Les saler et les poivrer.

Moraga de sardines

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie

L'expression « moraga » vient probablement de « moruna », mauresque. Les sardines sont cuites au four sur un lit d'oignons, de tomates et de poivrons. Cette recette est typique de la province de Málaga. Nous avons gardé les mêmes ingrédients mais en les cuisinant autrement.

Ingrédients

Sardines

8	SARDINES
4	TOMATES DE 50 G
2	POIVRONS VERTS

Oignons

4	OIGNONS DE 50 G
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
30 CL	DE VIN BLANC
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des sardines

Écailler, vider les sardines. Les rincer. Lever les filets en les maintenant par la tête et la queue. Les désarêter soigneusement avec une pince fine.

Laver les tomates. Les couper en rondelles de 5 mm. Éliminer les pépins.

Brûler les poivrons. Les peler. Enlever les graines et les filaments. Détailler la chair en carrés de 3 x 3 cm.

Répartir les tranches de tomate et les carrés de poivron entre les deux filets de chaque sardine. Saler et poivrer à l'intérieur et à l'extérieur. Les refermer. Réserver.

Préparation des oignons

Éplucher et émincer finement les oignons. Chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Les colorer avec le laurier et le thym, poivrer. Quand ils sont bien blonds, déglacer en deux fois avec le vin blanc. Les cuire 10 minutes à feu doux et à couvert. Rectifier l'assaisonnement. Découvrir et cuire encore 10 minutes de façon à faire réduire le jus de moitié. Réserver.

Cuisson des sardines

Huiler une plaque. Y ranger les sardines. Les cuire au four à 210 °C pendant 8 minutes.

Finition et *Présentation*

Égoutter légèrement les oignons. En étaler deux lits dans chaque assiette. Dresser une sardine par-dessus sur chacun d'eux. Saucer d'un cordon de jus.

Sardines à l'unilatérale

caponatina et **mesclun**

Pour 4 personnes

Sicile – Louis XV

Pour cette escabèche de légumes et de sardines en aigre-doux, nous avons détourné la caponatina, cette fine ratatouille de légumes propre à la Sicile, habituellement servie froide comme « antipasto », histoire de transporter le Louis XV, le temps d'un plat, sur d'autres rives méditerranéennes.

Ingrédients

Sardines

12	SARDINES

Bouillon de vinaigre

10 CL	DE VINAIGRE DE VIN
5 G	DE SUCRE
10 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Caponatina

1	OIGNON BLANC DE 50 G
1	AUBERGINE
1	POIVRON VERT
3	PETITES COURGETTES TROMPETTE
4	TOMATES CONFITES (VOIR BASES)
2	FILETS D'ANCHOIS AU SEL (PAGE 66)
20	CÂPRES
4	GOUSSES D'AIL CONFIT (VOIR BASES)

Mesclun

100 G	DE MESCLUN (PAGE 750)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des sardines

Nettoyer, écailler les sardines. Les vider. Enlever l'arête centrale et la tête. Les rincer. Séparer les filets. Les éponger délicatement sur un linge sec. Réserver au frais.

Préparation du bouillon de vinaigre

Verser le vinaigre, le sucre et le bouillon de volaille dans une casserole. Chauffer, donner juste 1 minute d'ébullition. Retirer immédiatement du feu. Réserver au chaud.

Préparation des légumes

Éplucher l'oignon, le couper en deux. L'émincer.

Laver l'aubergine. La couper en deux. Retirer les graines. Couper la chair en triangles de 2 cm de côté.

Brûler le poivron. Le peler. Éliminer les graines et les filaments. Le rincer. Tailler la chair en bâtonnets de 4 x 0,5 cm.

Laver les courgettes. Les tailler en copeaux de 1,5 cm de diamètre.

Couper chaque tomate confite en trois lanières.

Rincer les filets d'anchois. Les tailler en quatre et en biseaux.

Rincer les câpres.

Cuisson des légumes

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Y mettre les oignons, les aubergines, le poivron. Les faire suer pendant 5 minutes. Ajouter les courgettes. Bien les enrober pendant 1 minute.

Ajouter les tomates confites et les anchois. Mélanger délicatement. Ajouter l'ail confit et les câpres. Mélanger, saler et mouiller avec le bouillon de vinaigre. Couvrir. Cuire à feu doux pendant 12 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Assaisonner le mesclun. Enduire d'huile d'olive les filets de sardine d'un seul côté. Chauffer une poêle antiadhésive. Poêler les filets d'un seul côté, les retourner et en dresser immédiatement six dans chaque assiette. Dresser la caponatina d'un côté et le mesclun de l'autre. Arroser de jus de cuisson des légumes et d'un léger filet d'huile d'olive.

Sardines farcies

au **brocciu** et aux **blettes**

Pour 4 personnes

Corse

La sardine est un des poissons les plus culturellement connotés en Corse. Salée, elle s'exportait partout et contribua largement à la prospérité des pêcheurs corses entre le XVIIIe siècle et la Première Guerre mondiale. Nous avons repris une spécialité de Bastia, les « sardines au brocciu », qui allie ce poisson emblématique avec le fromage national de Corse. Mais nous y avons ajouté des blettes.

Ingrédients

12	sardines de 50 g environ
400 g	de vert de blettes
1	gousse d'ail
1	blanc d'œuf
1	pincée de sucre
1	gousse d'ail confit (voir bases)
1/2	botte de persil
1/2	botte de marjolaine
1	œuf
250 g	de brocciu
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des sardines

Écailler, ébarber les sardines. Les vider. Enlever l'arête centrale et la tête. Les laver. Les éponger délicatement sur un linge. Les étaler sur le dos. Saler et poivrer. Réserver au frais.

Préparation des blettes

Effeuiller, laver et essorer les feuilles de blettes.

Dans un sautoir bien chaud, verser un filet d'huile d'olive. Faire tomber le vert de blettes avec la gousse d'ail claquée pendant 2 minutes. Réserver quatre belles feuilles entières.

Égoutter le reste, le presser fortement entre les mains pour extraire le maximum d'eau. Le concasser au couteau. Réserver.

Préparation des feuilles de blettes

Tapisser une plaque d'un papier huilé. Y étaler les feuilles de blettes réservées. Mélanger le blanc d'œuf avec une pincée de sel et une de sucre. En badigeonner les blettes au pinceau. Les mettre à sécher dans l'étuve à 60 °C.

Préparation de la farce

Réduire la gousse d'ail confit en purée.

Laver, sécher et effeuiller les herbes. Réserver douze pluches de persil.

Concasser grossièrement le reste au couteau. Garder les feuilles de marjolaine entières.

Dans un cul-de-poule, mélanger les blettes, le persil, la marjolaine, l'ail et l'œuf. Ajouter peu à peu le brocciu et un filet d'huile d'olive en battant le mélange avec une fourchette. Travailler la farce jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Rectifier l'assaisonnement.

Préparation des sardines farcies

Saler et poivrer les sardines. Disposer une noix de farce en haut de chacune. Les enrouler sur elles-mêmes, du haut vers la queue.

Huiler un plat. Y disposer les sardines sans qu'elles se touchent. Cuire au four à 210 °C pendant 12 minutes.

Finition et Présentation

Au pinceau, badigeonner la surface des sardines avec un peu d'huile d'olive.

En dresser trois. Sur chacune ajouter une pluche de persil, une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre. Ajouter une feuille de blette séchée.

Sardina escabechada

Sardines en escabèche

Pour 4 personnes

sardine 770

Espagne / Catalogne La Torre

Les préparations à l'escabèche sont communes à tout le bassin méditerranéen. Nous avons aimé la pureté de ces « Sardina escabechada » et nous les avons encore plus épurées en ne farinant pas les sardines.

Ingrédients

12	sardines
3	gousses d'ail
1	petit pimenton
3	branches de thym
1	feuille de laurier
15 cl	de vinaigre de Xérès
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation des sardines

Écailler, vider les sardines. Bien les rincer. Les sécher dans un torchon.

Préparation de l'escabèche

Éplucher les gousses d'ail. Couper quatre rouelles de pimenton de 1 x 1 cm.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Y frire les sardines pendant 3 à 4 minutes en les retournant. Les débarrasser dans un plat.

Dans la poêle, mettre les gousses d'ail, le thym, le laurier. Dorer les gousses d'ail. Ajouter les rouelles de pimenton. Mélanger rapidement. Mouiller avec le vinaigre. Donner juste un bouillon.

Verser sur les sardines. Laisser refroidir. Couvrir. Réserver au frais pour 24 heures.

Finition et *Présentation*

Couper la feuille de laurier en quatre dans le sens de la longueur. Prélever quatre sommités de thym. Dresser trois sardines par assiette. Sur une, déposer une sommité de thym, sur la seconde un quart de feuille de laurier et une rouelle de pimenton sur la troisième. Donner un bon tour de moulin à poivre. Parsemer de fleur de sel.

Sardines en feuilles de vigne

Pour 4 personnes

sardine 772

Louis XV

Nous aimons ces préparations un peu insolites mais typiquement méditerranéennes. Cette recette pourrait se faire aussi avec des rougets, plus sophistiqués. Ces sardines en feuilles de vigne sont une entrée amusante et savoureuse, finement parfumée de fenouil qu'un peu de poivre et de carvi vient réveiller.

Ingrédients

12	SARDINES
2	CITRONS
1	BULBE DE FENOUIL
5	BRANCHES DE CORIANDRE
3	GRAINS DE POIVRE
2 G	DE CARVI
5 G	DE GRAINES DE FENOUIL
10	FEUILLES DE VIGNE POUR LA CUISSON
12	FEUILLES DE VIGNE JEUNES ET BLANCHES
	HUILE D'OLIVE
	SEL

Préparation des sardines

Écailler, vider les sardines. Lever les filets sans les détacher, en gardant tête et queue.
Les désarêter soigneusement. Les réserver au frais sur un plat.

Préparation de la farce

Prélever deux zestes sur un citron. Les tailler en fine brunoise. Presser le fruit. Réserver l'autre citron.

Éplucher le fenouil. En ciseler un quart. Couper le reste en fin copeaux : les réserver dans de l'eau glacée.

Laver, sécher, effeuiller, ciseler la coriandre.

Piler au mortier le poivre, le carvi et les graines de fenouil. En réserver une cuillerée à café.

Dans un saladier, verser 3 cl d'huile d'olive, le reste des épices pilées, la brunoise de citron et le fenouil ciselé. Mélanger. Enduire les sardines de cette préparation. Laisser mariner 10 minutes.

Préparation des sardines en feuilles de vigne

Blanchir toutes les feuilles de vigne pendant 1 minute dans de l'eau légèrement salée.
Les égoutter, les refroidir, les sécher entre deux torchons.

En étaler au fond d'une plaque huilée.

Équeuter les jeunes feuilles de vigne. Les disposer à plat, nervures en haut.

Au milieu de chaque feuille, disposer une sardine perpendiculairement, en laissant dépasser tête et queue. Ajouter un peu de marinade. Saler légèrement.

Rouler la feuille en forme de cigare.

Poser ces rouleaux sur la plaque garnie de feuilles de vigne.

Finition et Présentation

Glisser la plaque au four à 200 °C pour 7 à 8 minutes.

Égoutter les copeaux de fenouil, les sécher. Les assaisonner de la marinade des sardines.

Dresser trois sardines dans chaque assiette. Les arroser de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Répartir les copeaux de fenouil. Parsemer les épices pilées réservées. Entourer d'un cordon de marinade.

Sardines farcies niçoises

Pour 4 personnes

France / Pays niçois et Monaco

Les recettes de sardines farcies abondent en Provence, mais les toutes premières recettes baptisées « à la niçoise » sont particulièrement intéressantes. Dans la plus répandue aujourd'hui, les sardines sont farcies de blettes ou d'épinards additionnés de moules. Nous avons préféré nous passer des moules afin de privilégier la saveur des sardines adoucie par celle des blettes.

Ingrédients

Sardines

12	SARDINES DE 50 G ENVIRON

Farce

150 G	DE PAIN DE MIE
25 CL	DE CRÈME LIQUIDE
150 G	DE FEUILLES DE BLETTES
1	GOUSSE D'AIL
16	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
1/2	BOTTE DE CERFEUIL
1/2	BOTTE DE BASILIC
1/2	BOTTE DE MARJOLAINE
1	ŒUF
70 G	DE PARMESAN RÂPÉ

Garniture

150 G	DE MESCLUN (PAGE 750)
5 CL	DE VINAIGRE BALSAMIQUE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des sardines

Écailler et ébarber les sardines. Les vider par les ouïes. Les rincer. Couper l'arête centrale au niveau de la tête et de la queue en passant par l'intérieur et en commençant par le ventre.

Les laver, les éponger délicatement sur un linge et les étaler sur le dos. Saler et poivrer. Réserver au frais.

Préparation de la farce

Parer et tailler les tranches de pain de mie en cubes de 1 cm de côté. Les mettre à tremper dans la crème pendant 30 minutes. Les égoutter.

Effeuiller, laver et bien essorer les feuilles de blettes.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Y faire tomber les blettes pendant 2 minutes. Les égoutter, les débarrasser sur une plaque. Les laisser refroidir. Les presser pour extraire le maximum d'eau. Les concasser au couteau.

Éplucher la gousse d'ail. La réduire en purée. Hacher les tomates confites.

Laver, effeuiller et sécher les herbes. Les concasser grossièrement au couteau.

Mélanger les blettes, la mie de pain écrasée à la fourchette, l'œuf, le parmesan, les herbes concassées, la gousse d'ail, les tomates confites et un filet d'huile d'olive. Travailler jusqu'à ce que la farce soit bien homogène. Rectifier l'assaisonnement

Cuisson des sardines farcies

Déposer une noix de farce au centre de chaque sardine. Les replier sur la farce en faisant glisser la queue dans la bouche.

Disposer les sardines ainsi farcies, sans qu'elles se touchent, dans un plat en terre huilé. Cuire au four à 210 °C pendant 7 à 10 minutes, selon leur grosseur.

Finition et Présentation

Préparer le mesclun (page 750)

Réduire de moitié le vinaigre balsamique. Le mélanger avec 2 cl d'huile d'olive. Saler, poivrer cette vinaigrette.

Répartir trois sardines sur chaque assiette. Dresser un dôme de mesclun. Arroser de vinaigrette tranchée.

Scarola imbottita Scarole farcie, braisée

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

Ce plat est souvent servi en second après l'inévitable plat de pâtes, à la place de la viande. Mais la « Scarola imbottita » peut aussi accompagner un plat de viande ou fournir une entrée originale. Nous avons juste allégé la recette.

Ingrédients

6	scaroles
2	romaines
1	oignon blanc de 80 g
120 g	de câpres au sel
120 g	d'anchois à l'huile (voir bases)
10 g	de beurre
10	grains de poivre noir en mignonnette
16	olives noires
10 cl	de jus de veau (voir bases)
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
3 cl	de vinaigre de Barolo
6	grains de poivre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des salades

Laver les salades entières, les égoutter. Défaire les feuilles des romaines.

Blanchir à l'eau bouillante salée douze grandes feuilles vertes. Les refroidir, les égoutter. Les réserver bien à plat dans un torchon au frais.

Blanchir également les scaroles. Les égoutter, les refroidir. Bien les presser entre les mains pour en extraire le maximum d'eau.

Préparation de la farce

Éplucher et émincer les oignons.

Rincer les câpres. En réserver douze.

Réserver deux filets d'anchois. Concasser le reste.

Dans un sautoir, faire mousser le beurre, ajouter les anchois, mélanger. Verser les oignons et les câpres. Mélanger le tout et faire compoter pendant 10 minutes à feu doux. Assaisonner du poivre mignonnette, débarrasser et refroidir.

Cuisson des scaroles farcies

Diviser chaque scarole en deux. Retirer le trognon. Garnir l'intérieur de chaque demi-scarole avec la farce. Dénoyauter les olives, les couper en deux. En ajouter deux moitiés sur chaque scarole. Réserver les autres.

Refermer. Envelopper chaque demi-scarole dans une feuille de romaine en positionnant sa côte bien au centre.

Dans un sautoir, faire mousser le beurre, ajouter les anchois, mélanger. Verser les oignons et les câpres. Mélanger le tout et faire compoter pendant 10 minutes à feu doux. Assaisonner du poivre mignonnette, débarrasser et refroidir.

Finition et *Présentation*

Déglacer le sautoir avec le vinaigre juste 1 minute avant la fin du glaçage des scaroles.

Couper les grains de poivre en deux.

Dresser trois scaroles farcies sur chaque assiette. Ajouter une demi-olive sur l'une, un tronçon de filet d'anchois sur l'autre et trois câpres sur la dernière. Disposer des demi-grains de poivre noir.

Sipia a bruta

Seiche à la brutesca

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

« Sipia a bruta » est un des plats typiques de la cuisine des pêcheurs de Vilanova.

Le nom du plat vient de la manière de cuire les ingrédients crus tous ensemble, donc « brut », les pommes de terre étant « cassées », soit grossièrement coupées. Nous avons gardé les mêmes ingrédients mais affiné la recette.

Ingrédients

1 kg	de seiches
4	grosses pommes de terre
1	oignon blanc
2	gousses d'ail
5 cl	de vin blanc
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
500 g	de fondue de tomate (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des seiches

Nettoyer soigneusement les seiches. Bien les rincer.

Tailler quatre triangles de 4 cm de côté, quatre disques de 4 cm de diamètre et quatre carrés de 4 x 4 cm. Les quadriller au couteau. Réserver.

Préparation des pommes de terre

Éplucher les pommes de terre. Les couper en quatre triangles, quatre disques et quatre carrés de même format sur 1 cm d'épaisseur.

Réserver.

Préparation de la seiche à la brutesca

Éplucher, tailler l'oignon en brunoise.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Faire sauter les seiches avec les gousses d'ail claquées pendant 3 minutes. Ajouter l'oignon. Le faire suer sans coloration pendant 2 à 3 minutes. Mouiller avec le vin blanc. Ajouter la concassée de tomate.

Mettre les pommes de terre dans la cocotte. Mélanger délicatement. Mouiller avec le bouillon de volaille

Cuire à petit feu pendant 25 minutes. Avec la pointe d'un couteau, vérifier la cuisson des pommes de terre qui doivent rester entières.

Décanter les seiches et les pommes de terre. Réduire la sauce. Rectifier l'assaisonnement.

Finition et Présentation

Sur chaque assiette, dresser une rondelle de pomme de terre recouverte d'un disque de seiche, un carré de pomme de terre recouvert d'un carré de seiche décalé, un triangle de pomme de terre recouvert d'un triangle de seiche décalé. Les napper de sauce. Ajouter quelques taches d'huile d'olive.

Sepia amb mandoguilles

Seiches aux boulettes de viande

Pour 4 personnes

seiche 780

Espagne / Catalogne Maresme

Il s'agit d'un plat typiquement catalan, mêlant les ingrédients d'origine terrienne et marine, ce qui s'appelle « mar i mantanya ». Dans la « Sepia amb mandoguilles », ces mandoguilles sont frites puis ajoutées dans la cuisson de la seiche en dés avec les petits pois et une picada d'amandes. Nous avons gardé tous les ingrédients mais en les cuisinant différemment.

Ingrédients

Seiche

200 g	de crépine
1 kg	de seiches fraîches
50 g	de beurre

Mandoguilles

60 g	de mie de pain
15 cl	de lait
150 g	de viande hachée de porc
150 g	de viande hachée de veau
1	œuf
1	pincée de pimentón
2	oignons blancs
200 g	de fondue de tomate (voir bases)
5 cl	de vin Rancio

Petits pois

400 g	de petits pois téléphone
20 g	de beurre
2 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Picada

50 g	d'amandes
1	gousse d'ail
1	pebro de Romesco
2 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des seiches

Mettre la crépine à tremper dans un récipient rempli d'eau.

Nettoyer les seiches. Les tailler en deux dans leur longueur. Recouper de fines lamelles dans la largeur.

Les rassembler dans un saladier, saler et poivrer. Bien mélanger. Former quatre boulettes.

Égoutter la crépine. L'étaler et la couper en quatre morceaux. En entourer chaque boulette. Réserver au frais.

Préparation des mandoguilles (boulettes de viande)

Mettre la mie de pain à tremper dans le lait.

Dans un cul-de-poule, mélanger les viandes de porc et de veau, l'œuf et la mie de pain bien essorée. Saler, poivrer, ajouter le pimentón. Bien travailler la farce jusqu'à ce qu'elle soit homogène. La former en douze boulettes de 30 à 35 g.

Cuisson des mandoguilles

Éplucher et émincer les oignons en rouelles de 5 mm.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Poêler légèrement les boulettes pendant 7 minutes, en les retournant. Les débarrasser. Réserver au chaud.

Dans ce même sautoir, faire suer les oignons pendant 10 minutes sans les colorer. Les saler. Verser la fondue de tomate. Mélanger. Mouiller avec le vin. Ajouter les mandoguilles. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Préparation des petits pois

Écosser les petits pois, les réserver au frais.

Préparation de la picada

Torréfier les amandes dans une poêle à sec. Éplucher la gousse d'ail. Dans un mortier, piler les amandes avec l'ail et un petit morceau de pebro de Romesco jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Réserver cette picada.

Cuisson des seiches

Chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Y faire revenir les boulettes de seiche à feu modéré pendant 4 minutes. Ajouter le beurre. Terminer leur cuisson en les arrosant fréquemment pendant 4 à 5 minutes. Les égoutter, les réserver au chaud.

Cuisson des petits pois

Faire fondre le beurre dans un sautoir. Y ajouter les petits pois. Bien les enrober. Verser le bouillon de volaille. Couvrir aussitôt et les cuire de 3 à 5 minutes selon leur grosseur.

Finition et Présentation

Décanter les mandoguilles. Ajouter la picada dans la compotée de tomate. Bien mélanger.

Dresser un lit de cette compotée de tomate en haut de chaque assiette. Disposer trois mandoguilles dessus. En bas,dresser un autre lit triangulaire de compotée et y ajouter une boulette de seiche. Répartir les petits pois au milieu.

Couscous nature

Pour 6 personnes

semoule 782

Ingrédients

500 g	de semoule moyenne
3 g	de sel fin
5 cl	d'huile d'olive
1 c. à c.	de raz-al-Hanout
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
50 g	de beurre doux

Maroc

Couscous est un terme qui a un double sens. Il désigne aussi bien la graine que le plat national de certains pays d'Afrique du Nord. Celui-ci est composé de semoule cuite à la vapeur qui sert d'accompagnement à un bouillon contenant divers légumes cultivés dans le bassin méditerranéen, des épices et de la viande.

La graine est un mélange de semoule de blé et de farine aspergée d'eau froide salée, puis pressé et roulé à la main.

Préparation de la semoule

Placer la semoule dans un plat creux. La saler. Verser l'huile d'olive. Saupoudrer le raz-al-Hanout. Asperger le couscous de bouillon. Mélanger.

Frotter les grains entre les mains pour bien les séparer. Recommencer une nouvelle fois. Laisser gonfler pendant 5 minutes.

Verser le reste du bouillon dans la marmite du couscoussier. Disposer la semoule dans le haut. Cuire 20 minutes à partir du moment où la vapeur s'échappe complètement par le haut.

Retirer le haut du couscoussier. Verser le couscous dans un plat.

Séparer les graines avec les mains huilées.

Le remettre dans le haut du couscoussier. Cuire 15 minutes de la même façon. Verser dans le plat. Séparer à nouveau les graines de la même façon. Si le couscous est trop sec, le mouiller avec un peu de bouillon.

Remettre le couscous dans la partie supérieur du couscoussier. Cuire à nouveau pendant 15 minutes.

Finition et Présentation

Verser le couscous dans le plat. Couper le beurre en petits morceaux. Rouler la semoule entre les mains en incorporant le beurre petit à petit.

Servir aussitôt très chaud.

Couscous Hout

Pour 6 personnes

Tunisie

La Tunisie, la plus marine des terres du Maghreb, marie volontiers le couscous avec les produits de la mer. Nous avons adapté ce classique couscous riche en poissons.

Ingrédients

Garniture

100 g	de pois chiches
4	rougets grondins de 80 g
1	loup de 600 g
4	petites queues de lotte de 100 g
4	gamberoni
4	carottes fanes
4	navets fanes
2	branches de céleri
2	courgettes trompettes
1	oignon blanc
1	gousse d'ail
3	tomates mûres
2	piments forts
1	pincée de cumin
1	pincée de safran
1,5 l	de soupe de poissons de roche (page 624)
3 g	d'harissa (voir condiments)
	huile d'olive
	fleur de sel, poivre

Couscous

500 g	de semoule moyenne
3 g	de sel fin
5 cl	d'huile d'olive
1 c. à c.	de raz al-Hanout
75 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
50 g	de beurre doux

Préparation des pois chiches

La veille, mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau froide.

Préparation des poissons

Écailler, vider, ébarber, nettoyer les rougets et le loup. Garder les rougets entiers.

Lever les filets du loup, les couper en deux. Ôter les arêtes et la peau.

Parer les queues de lotte.

Décortiquer les gamberoni en laissant la tête et la queue. Éliminer les boyaux.

Réserver le tout au frais.

Préparation des légumes

Éplucher les carottes et les navets. Les tourner. Éplucher le céleri, le tailler en morceaux de 6 cm de longueur. Laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur, retailler des morceaux de 3 cm de longueur, arrondir les bouts. Éplucher et ciseler finement l'oignon et l'ail. Monder, épépiner les tomates, les tailler en grosse brunoise. Couper les piments en deux. Réserver tous les légumes.

Préparation de la semoule

Placer la semoule dans un plat creux. La saler. Verser l'huile d'olive. Saupoudrer le raz-al-Hanout. Asperger le couscous de bouillon de volaille.

Mélanger. Frotter les grains entre les mains pour bien les séparer. Recommencer une nouvelle fois. Laisser gonfler.

Verser le reste du bouillon dans la marmite du couscoussier. Disposer la semoule dans le haut. Cuire 20 minutes à partir du moment où la vapeur s'échappe complètement par le haut.

Retirer le haut du couscoussier. Verser le couscous dans un plat.

Séparer les graines avec les mains huilées.

Le remettre dans le haut du couscoussier. Cuire 15 minutes de la même façon. Verser dans le plat. Séparer les graines. Si le couscous est trop sec, le mouiller avec un peu de bouillon.

Débarrasser le bouillon. Le réserver.

Cuisson des légumes

Dans la partie inférieure du couscoussier, faire chauffer un filet d'huile. Ajouter les oignons, l'ail, le laurier et les piments. Colorer légèrement pendant 3 minutes. Égoutter les pois chiches.

Ajouter la concassée de tomate, les pois chiches. Mélanger. Mouiller avec les trois quarts de la soupe de poissons de roche et le bouillon de volaille réservé. Couvrir. Laisser frémir pendant 20 minutes.

Ajouter les carottes, les navets, le céleri. Cuire à frémissements 15 minutes.

Ajouter les courgettes. Cuire 8 minutes.

Égoutter tous les légumes avec une écumoire. Les réserver au chaud.

Réserver le bouillon de cuisson.

Cuisson des poissons

Badigeonner les morceaux de poisson et les gamberoni de safran et de cumin. Les saler.

Dans la soupe de poissons restante, pocher successivement les queues de lotte pendant 8 minutes, les morceaux de loup, les rougets et les gamberoni pendant 5 minutes.

Sortir les poissons délicatement de leur bouillon de cuisson au fur et à mesure. Les réserver au chaud.

Réduire de moitié ce bouillon, l'incorporer dans les légumes.

Finition et Présentation

Verser le couscous dans un plat. Couper le beurre en petits morceaux. Rouler la semoule entre les mains en incorporant le beurre petit à petit.

Réduire légèrement le bouillon de cuisson des légumes réservé, rectifier l'assaisonnement. Le passer au chinois étamine. Y diluer l'harissa.

Dresser du couscous en haut de chaque assiette. Répartir harmonieusement les poissons et les légumes. Les napper de jus à l'harissa. Servir bien chaud.

Couscous « al Kharif »

aux **légumes verts** printaniers

Pour 6 personnes

Algérie

Un des nombreux couscous traditionnels que nous avons préparé avec du bouillon de volaille, pour plus de saveurs encore.

Ingrédients

Bouillon et garniture de bœuf

1	grosse carotte
1	navet long
1	gros poireau
2	branches de céleri
1	oignon
2	tomates
1 kg	viande de bœuf (nerveux de gîte)
1	piment vert
3	branches de persil plat
6	grains de poivre noir
1	feuille de laurier
3 l	de bouillon volaille (voir bases)

Garniture de légumes

1 kg	de petits pois (non écossés)
1 kg	de fèves tendres (non écossées)
12	oignons grelots
300 g	de haricots plats
3	courgettes trompettes
1 l	de bouillon de volaille

Couscous

750 g	de couscous nature (page 782)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du bouillon et de la garniture de bœuf

Éplucher la carotte, le navet, le poireau, le céleri branche et l'oignon. Les couper en paysanne. Laver, effeuiller le persil. Laver et couper les tomates en quatre, les épépiner.

Parer le morceau de bœuf. Le couper en cubes de 3 x 3 cm.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les morceaux de viande sur toutes leurs faces pendant une dizaine de minutes. Les décanter.

Dans la même cocotte, ajouter un filet d'huile d'olive. Mettre le piment, tous les légumes et le persil. Faire suer sans colorer pendant 15 minutes, saler.

Ajouter la tomate, suer 5 minutes. Remettre les morceaux de bœuf. Verser le bouillon de volaille. Cuire à frémissements et à couvert pendant environ 2 heures. Ajouter éventuellement du bouillon au cours de la cuisson.

En fin de cuisson, la viande doit être fondante et le jus légèrement lié. S'il ne l'est pas suffisamment, le faire réduire un peu.

Décanter les morceaux de bœuf. Passer le bouillon au chinois puis au chinois étamine sans presser les légumes. Le remettre dans la cocotte avec le bœuf. Vérifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Préparation des légumes

Écosser les petits pois et les fèves. Dérober les fèves. Éplucher les oignons grelots. Laver, équeuter les haricots plats, tailler les extrémités.

Laver les courgettes, couper les extrémités. Les tailler en morceaux de 6 cm de longueur, arrondir les bouts.

Préparation de la semoule

Voir page 782.

Cuisson des légumes

Dans une casserole, verser le bouillon de volaille. Le porter à ébullition.

Cuire successivement les oignons grelots pendant 16 minutes, les courgettes et les haricots plats pendant 8 minutes, les fèves et les petits pois pendant 2 minutes en les refroidissant les uns après les autres pour préserver leur couleur.

Finition et Présentation

Réchauffer les légumes dans la cocotte du bœuf. Les dresser dans un plat creux. Ajouter les morceaux de bœuf. Napper de bouillon. Dresser le couscous en demi-lune.

Couscous aux sept légumes

Pour 6 personnes

Maroc

Il existe nombre d'interprétations de ce couscous, avec du veau ou du mouton, différents légumes, le tout cuit dans de l'eau. Nous avons préféré l'agneau plutôt que le mouton et une cuisson plus savoureuse.

Ingrédients

Garniture

150 g	de pois chiches
600 g	d'épaule d'agneau
600 g	de collier d'agneau
12	carottes fanes
12	navets fanes
2	poivrons verts
3	tomates
2	oignons rouges
2	courgettes violons
10 g	de gingembre frais
5 g	de graines de coriandre
1	piment doux frais
3 g	de quatre-épices
3 g	de safran
1 L	de bouillon de volaille (voir bases)

Couscous

600 g	de couscous nature (page 782)
	huile d'olive
	sel, poivre

Trempage des pois chiches

La veille, mettre les pois chiches à tremper dans un récipient recouvert d'eau froide.

Préparation des viandes

Parer et ôter l'excédent de graisse de l'épaule et du collier. Les tailler en morceaux de 4 cm. Réserver au frais.

Préparation des légumes

Éplucher et tourner les carottes et les navets.

Brûler les poivrons au chalumeau. Les peler, les rincer, ôter les graines et les pédoncules. Les tailler en morceaux de 4 x 4 cm.

Monder, épépiner les tomates. Réserver quatre pétales. Tailler le reste en grosse mirepoix.

Éplucher les oignons, les garder entiers.

Laver les courgettes, les couper en morceaux de 5 cm de longueur, arrondir les bouts.

Éplucher le gingembre, le couper en cubes de 5 x 5 mm.

Dans un mortier, concasser les graines de coriandre avec le piment doux.

Cuisson de la garniture

Dans la partie inférieure du couscoussier, faire chauffer un filet d'huile. Colorer rapidement les morceaux d'agneau sur un feu vif. Les débarrasser dans un plat.

Mettre les oignons, le gingembre, la concassée de piment et de graines de coriandre, le quatre-épices et le safran. Faire blondir les oignons pendant 3 minutes.

Égoutter les pois chiches. Les ajouter. Mélanger. Ajouter la concassée de tomate et l'agneau. Saler. Mouiller avec le bouillon de volaille. Couvrir. Laisser frémir pendant 20 minutes.

Ajouter les carottes et les navets. Cuire 15 minutes à frémissements.

Ajouter les courgettes et les poivrons. Cuire 10 minutes.

Ajouter les pétales de tomate réservés. Cuire 1 minute. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Mettre en place le haut du couscoussier. Verser la graine de couscous. Cuire une dizaine de minutes environ, afin que les graines puissent s'imprégner de la vapeur des légumes.

Verser le couscous dans un plat. Couper le beurre en petits morceaux. Rouler la semoule entre les mains en incorporant le beurre petit à petit.

Égoutter les légumes de leur bouillon. Filtrer celui-ci.

Répartir les légumes et les morceaux d'agneau dans les assiettes. Ajouter le couscous. Napper d'un peu de bouillon. Servir le reste dans des bols individuels.

Couscous de poulet

aux **raisins secs** et **oignons** caramélisés

Pour 4 personnes

semoule 790

Maroc

Nous avons interprété ce très classique couscous avec une garniture de petits oignons grelots sans rien modifier d'autre dans la recette.

Ingrédients

Bouillon

1	POULE DE 1,5 KG
1	OIGNON
2	CLOUS DE GIROFLE
1	GROSSE TOMATE
3	CAROTTES
1	BRANCHE DE CÉLERI
1	PINCÉE DE SAFRAN
1 C. À C.	DE GINGEMBRE EN POUDRE
1 C. À C.	DE GRAINES DE CORIANDRE
4	BRANCHES DE PERSIL PLAT
1	PIMENT VERT PIQUANT

Poulet

1	POULET DE FERME
1 C. À C.	DE GINGEMBRE EN POUDRE
1	PINCÉE DE SAFRAN
1	OIGNON BLANC
1	TOMATE
2	GOUSSES D'AIL

Garniture

36	OIGNONS GRELOTS
30 G	DE SUCRE SEMOULE
200 G	DE RAISINS SECS

Couscous

600 G	DE SEMOULE MOYENNE
100 G	DE BEURRE SALÉ RANCI
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du bouillon

Vider la poule et la laisser entière. La mettre dans la marmite du couscoussier, ajouter 6 l d'eau, saler légèrement. Porter à ébullition et écumer plusieurs fois. Rajouter un peu d'eau froide, porter de nouveau à ébullition et écumer encore plusieurs fois.

Éplucher l'oignon et le piquer de deux clous de girofle. Éplucher les carottes et la branche de céleri. Laver et couper la tomate en quatre. Ajouter ces légumes dans le bouillon avec le safran, le gingembre, le poivre concassé, le persil et le piment piquant. Cuire à frémissements en écumant régulièrement pendant 2 heures.

Préparation du poulet

Lever les cuisses et les suprêmes, les recouper en deux. Mélanger le gingembre et le safran avec un peu d'huile d'olive. Frotter les morceaux de poulet avec ce mélange. Laisser mariner pendant 1 heure dans un plat filmé.

Préparation des légumes

Mettre les raisins à tremper dans de l'eau tiède. Éplucher les oignons.

Dans un sautoir, chauffer un peu d'huile d'olive et colorer les oignons. Saupoudrer de sucre, mélanger. Mouiller avec 10 cl de bouillon de poule. Cuire doucement pendant 15 minutes. Égoutter les raisins, les ajouter. Cuire encore 10 minutes jusqu'à ce que les oignons soient bien fondus et caramélisés.

Cuisson de la semoule

Mettre la semoule de couscous dans un saladier. L'arroser d'un peu d'eau froide pour la faire gonfler. Mélanger et attendre 2 à 3 minutes.

La déposer sur la grille du couscoussier. Laisser cuire 10 à 15 minutes jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe du couscoussier à travers les graines.

Remettre alors la semoule dans le saladier. Ajouter le beurre ranci et du poivre. Mélanger avec une spatule en bois pour que le beurre rentre bien dans les graines. La remettre sur la grille du couscoussier et cuire à nouveau pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la vapeur s'en échappe encore.

Déposer la grille sur un récipient.

Filtrer les trois quarts du bouillon. Laisser le reste dans la marmite. Y poser la grille. Garder au chaud.

Cuisson du poulet

Éplucher et émincer l'oignon. Monder, épépiner la tomate et la couper en quatre. Claquer les gousses d'ail.

Dans une cocotte, faire revenir les morceaux de poulet à l'huile d'olive, bien les dorer. Ajouter l'oignon, l'ail et la tomate. Cuire 15 minutes à légers frémissements.

Retirer les ailes. Cuire le reste du poulet encore 10 minutes. Remettre les ailes dans le jus, ajouter les oignons caramélisés et les raisins. Laisser cuire encore 5 minutes. Décanter et filtrer le jus.

Finition et Présentation

Dans chaque assiette, dresser la semoule de couscous en demi-lune sur un côté. Aligner les petits oignons. Disposer un demi-suprême et une demi-cuisse de poulet. Ajouter les raisins. Napper de jus.

Servir le reste du bouillon dans un bol à part.

Gnocchi à la romaine

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Ces gnocchi, aussi appelés « gnocchi di semolino » (gnocchi de semoule fine) sont connus dans toute l'Italie comme spécialité romaine. Cependant, cette origine est contestée par certains érudits gastronomes qui leur attribuent une origine piémontaise. Quoi qu'il en soit les Romains les considèrent comme faisant partie de leur patrimoine traditionnel. Nous n'avons pas échappé au classicisme de cette recette que nous avons seulement agrémentée d'une concassée de tomate au basilic.

Ingrédients

Gnocchi

50 cl	de lait
60 g	de beurre
125 g	de semoule fine de blé dur
75 g	de parmesan

Concassée de tomate

12	tomates
1	botte de basilic
1	pincée de sucre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la semoule

Chauffer le lait avec le beurre. Quand il arrive à ébullition, verser la semoule en pluie et ajouter 25 g de parmesan. Mélanger. Cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant souvent.

Débarrasser la semoule sur une plaque. L'étaler sur 1 cm d'épaisseur entre deux réglettes et en formant un rectangle. Filmer la plaque. Piquer de quelques trous. Laisser refroidir. Réserver au frais.

Préparation de la concassée de tomate

Monder, épépiner les tomates. Les couper en pétales.

Réserver douze petites feuilles de basilic et quatre grosses.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Mettre les tomates et le reste de la botte de basilic. Ajouter le sucre. Saler, poivrer. Cuire la concassée de tomate à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit complètement desséchée.

Préparation des gnocchi

Détailler la semoule froide en quatre rectangles de 12 x 8 cm. Les disposer dans un plat, les saupoudrer du reste de parmesan.

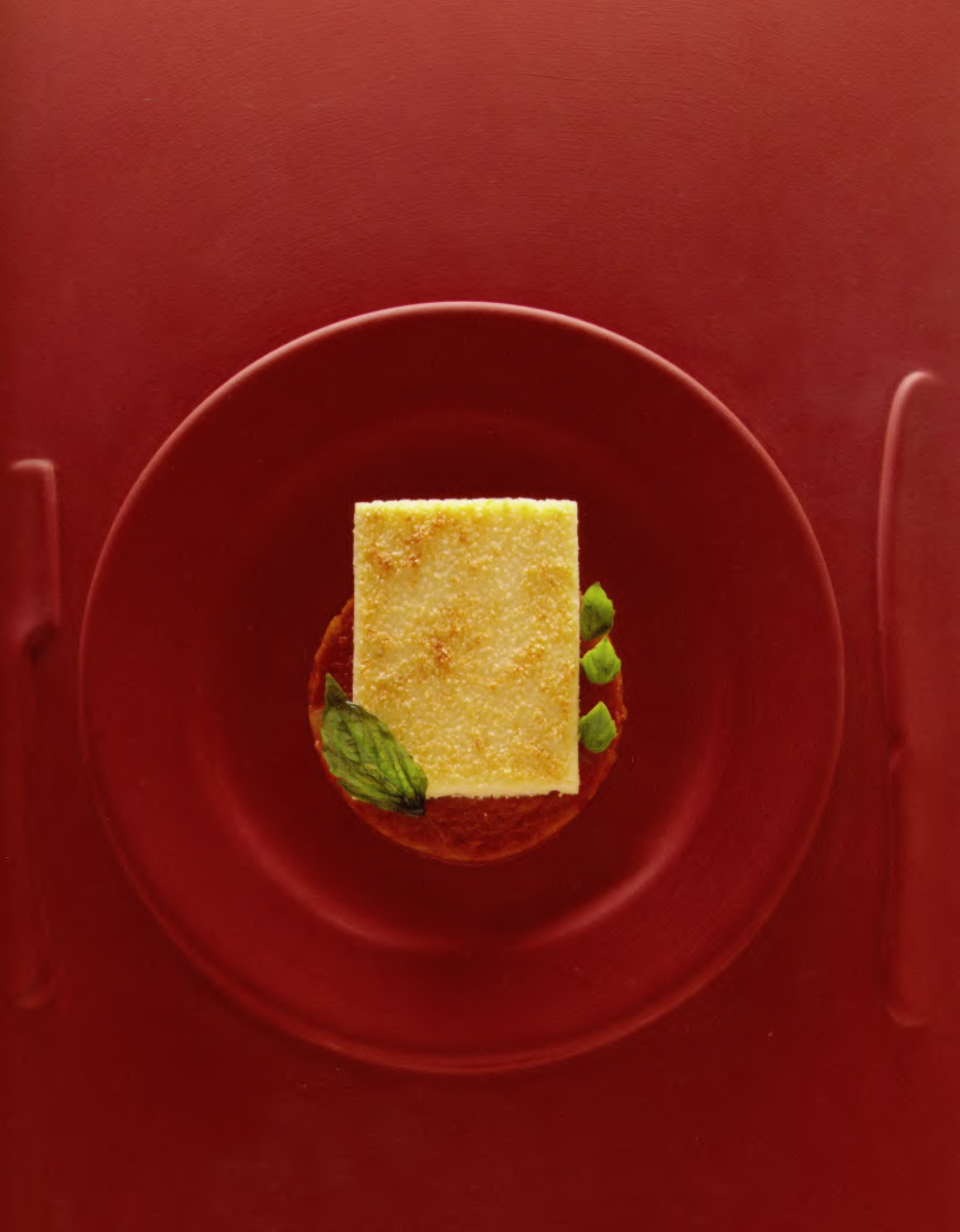
Les gratiner à la salamandre.

Finition et Présentation

Frire les grosses feuilles de basilic réservées à 140 °C. Les égoutter sur un papier absorbant.

Retirer la botte de basilic de la concassée de tomate. Rectifier son assaisonnement.

Disposer un cercle de 8 cm dans chaque assiette. En tapisser le fond de concassée de tomate. Retirer le cercle. Dresser un gnocchi par-dessus. Déposer dessus une feuille de basilic frit et à côté, trois petites feuilles de basilic frais réservées.



Petites pâtes à la vapeur

Tlitlou

Pour 4 personnes

Tunisie

Ces « Tlitlou » sont habituellement cuisinées comme un couscous, avec viandes et légumes. Nous avons préféré les accompagner simplement de cébettes et de tomates confites.

Ingrédients

Tlitlou

500 g	de semoule fine
5 g	de levure de boulanger
2	œufs
2 g	de cumin en poudre

Garniture

10	cébettes
15 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
8	pétales de tomate confite (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pâte

Former un puits avec la semoule. Diluer la levure dans 16 cl d'eau. La verser progressivement en mélangeant. Battre les œufs avec le cumin et 5 g de sel. Les ajouter. Amalgamer le tout en une pâte ferme.

Former un pâton. L'envelopper de papier film. Le laisser reposer 1 heure.

Préparation des petites pâtes

Prélever une noix de pâte. Façonner entre les doigts un rouleau de la taille d'un macaroni. Avec le pouce et l'index, le couper en grains de la taille d'un petit pois. Les laisser tomber sur un torchon sec. Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte.

Cuisson des petites pâtes

Porter de l'eau salée à ébullition dans un couscoussier. Déposer une petite quantité de petites pâtes dans le panier. Les cuire en plusieurs fois pendant 8 à 10 minutes. Recommencer l'opération jusqu'à ce que toutes les Tlitlou soient épuisées.

Verser un peu d'huile d'olive dans une plaque. Y débarrasser les pâtes au fur et à mesure de leur cuisson. Les rouler dans l'huile d'olive.

Préparation des cébettes

Laver, sécher, éplucher les cébettes. En ciseler deux en vingt biseaux de 2 mm d'épaisseur. Les réserver.

Chauffer un filet d'huile dans un sautoir. Y rouler les cébettes entières. Verser un peu de bouillon de volaille. Cuire à couvert pendant 5 minutes en ajoutant peu à peu du bouillon de volaille. Rectifier l'assaisonnement. Refroidir dès la fin de la cuisson pour préserver la couleur.

Finition et Présentation

Couper les tomates confites en carrés de 1 x 1 cm. Les tiédir dans leur huile.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive et un peu de bouillon de volaille. Y réchauffer les petites pâtes. Ajouter les biseaux de cébettes, les cébettes entières et les tomates confites. Saler, poivrer.

Dans chaque assiette, dresser les petites pâtes et leur garniture. Les entourer de deux cébettes.

Taboulé

Pour 4 personnes

semoule 796

Maroc

Le taboulé marocain se différencie par la saveur apportée par le safran. Nous l'avons présenté dans de petites feuilles de romaine de façon à ce que l'on puisse le déguster ainsi, d'une bouchée.

Ingrédients

300G	DE SEMOULE MOYENNE
3	TOMATES
1	BOUQUET DE CORIANDRE
1	BOUQUET DE MENTHE FRAÎCHE
2	OIGNONS BLANCS
1/2	CONCOMBRE
1	CITRON CONFIT (PAGE 260)
1	PINCÉE DE SAFRAN
1	CITRON
1	CŒUR DE ROMAINE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation de la semoule

Verser les graines de couscous dans un plat. Les mélanger avec 10 cl d'huile d'olive. Laisser reposer 30 minutes.

Préparation des légumes

Monder les tomates, éliminer les pépins. Couper la chair en petits dés. Laver, effeuiller la coriandre et la menthe. Concasser les feuilles. Éplucher et ciseler les oignons. Éplucher le concombre, retirer les graines, le tailler en petite brunoise.

Retirer l'intérieur du citron confit, le hacher finement.

Préparation du taboulé

Dans une casserole, mélanger le safran et un peu de sel. Verser 30 cl d'eau. Porter à ébullition. Verser sur la semoule. Mélanger. Avec une fourchette, bien séparer les graines. Laisser reposer 10 minutes à couvert.

Ajouter les légumes, le citron confit et le jus du citron. Assaisonner. Réserver au frais pendant 1 heure au moins.

Finition et *Présentation*

Effeuiller le cœur de romaine. Laver, sécher les feuilles.
Les garnir de taboulé.

Gardiane de taureau (ou de bœuf)

Pour 4 personnes

France / Camargue

« Gardian » ou « gardiano » est le nom provençal d'un homme qui, en Camargue, garde les taureaux. Ce terme est également utilisé en cuisine depuis au moins le XVIIIe siècle pour désigner une préparation de viande ou de poisson cuit à l'étouffée, avec une sauce au vin rouge. La viande de bœuf est habituellement utilisée pour cette recette. Nous nous sommes inspirés de celle d'Eugène Blancard dans ses *Mets et produits de Provence* publiés à Toulon en 1927.

Ingrédients

Gardiane

1 kg	de mouvant ou rond de tranche grasse
3	oignons blancs de 80 g
2	carottes
100 g	de lard paysan
10	grains de poivre noir
2	gousses d'ail
1	branche de thym
1	zeste d'orange
50 cl	de vin rouge
10 cl	de jus de bœuf (voir bases)
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Garniture

200 g	de pommes de terre Belles de Fontenay
4	tranches de Jabugo
12	olives noires de Nice
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la gardiane

Couper la viande en morceaux de 2 cm. Éplucher et tailler les oignons et les carottes en rouelles de 8 mm d'épaisseur. Tailler le lard paysan en carrés de 2 x 2 cm sur 1 cm d'épaisseur.

Cuisson de la gardiane

Saler légèrement les morceaux de viande. Dans une cocotte, chauffer de l'huile d'olive et les colorer. Procéder en plusieurs fois. Décanter à chaque opération.

Réserver la viande au chaud.

Dans cette même cocotte, faire revenir les oignons, les carottes et le lard pendant 10 minutes environ sans les colorer.

Enfermer les grains de poivre dans une gaze. Les ajouter ainsi que les gousses d'ail claquées, le thym et le zeste d'orange. Mélanger .

Déglacer au vin rouge. Réduire de moitié.

Remettre la viande dans la cocotte. Mouiller à hauteur de jus de bœuf et de bouillon de volaille. Couvrir la cocotte. L'enfourner pour 2 heures à 150 °C. Ajouter du bouillon au fur et à mesure de la cuisson si cela est nécessaire.

Préparation des pommes de terre croustillantes

Éplucher les pommes de terre. À la mandoline, les couper en filaments. Ne pas les rincer.

Tailler les tranches de Jabugo en julienne. Les mêler avec celles de pommes de terre.

Chauffer une petite poêle antiadhésive de 12 cm de diamètre avec un filet d'huile d'olive. Disposer le quart de la julienne pommes de terre/Jabugo, tasser légèrement. Cuire 5 minutes sur chaque face à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient croustillantes et blondes. Réserver au chaud.

Cuire de même les trois autres croustillants.

Finition et Présentation

Rectifier l'assaisonnement de la gardiane. Réduire éventuellement le jus. La dresser dans les assiettes. Ajouter un croustillant. Disposer trois olives sur chacun d'eux. Servir chaud.

Cola de toro — Queue de taureau (ou de bœuf)

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie occidentale, Séville

« Cola de toro » est un ragoût classique de la cuisine sévillane, de Cadix et de Cordoue, qui se préparait avec les queues de taureaux bravos, après la course. Nous en avons allégé la cuisson et y avons rajouté une garniture de pommes de terre.

Ingrédients

Taureau

2 kg	de queues de taureau
2	oignons blancs
4	carottes
6	tomates
1	feuille de laurier
1	clou de girofle
10	grains de poivre noir
4	gousses d'ail
50 cl	de vin rouge
250 g	de petits pois écossés

Pommes de terre

800 g	de grosses pommes de terre Mona Lisa
1/4	de botte de persil
15 g	de beurre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des queues de taureau

Parer les queues. Les couper en morceaux à chaque vertèbre.

Préparation des légumes

Éplucher et ciseler les oignons. Peler les carottes, les couper en quatre dans le sens de la longueur, les tailler en paysanne de 8 mm d'épaisseur. Monder, épépiner les tomates, les concasser. Enfermer le laurier, le clou de girofle et le poivre dans une gaze.

Préparation du ragoût

Saler les tronçons de queue de taureau. Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Les colorer de tous côtés. Les décanter, les réserver.

Dans cette cocotte, mettre les oignons, les gousses d'ail claquées et les carottes. Mélanger. Les suer en les colorant légèrement pendant 10 minutes. Ajouter la tomate, mélanger. Verser le vin, ajouter les aromates et les queues. Chauffer doucement jusqu'au frémissement. Couvrir la cocotte et l'enfourner à 160 °C pendant 2 heures.

Décanter la viande. Réduire le jus de moitié environ. Incorporer alors les petits pois, les cuire 4 minutes. La sauce doit être épaisse, les petits pois doivent rester entiers.

Retirer les gousses d'ail. Remettre la viande dans la cocotte.

Préparation des pommes de terre

Laver, bien brosser les pommes de terre. Les couper dans leur longueur de façon à obtenir douze quartiers en tout. Arrondir les angles.

Laver, sécher, effeuiller le persil.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans un sautoir. Y mettre les pommes de terre à feu moyen, les saler. Les colorer sur toutes leurs faces. Baisser le feu, couvrir le sautoir. Cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.

Ajouter le beurre, en enrober les pommes de terre. Cuire encore 10 minutes à couvert et à feu doux. Découvrir et augmenter légèrement le feu pour que le beurre devienne moussant. Ajouter les feuilles de persil. Cuire 2 minutes.

Finition et Présentation

Dresser la sauce avec les petits pois au centre de chaque assiette. Ajouter par-dessus les morceaux de queue de taureau. Entourer avec quatre quartiers de pomme de terre.

Garum

Pour 1 bocal

Espagne / Cadix et Huelva

Le garum, qui ne s'utilise plus dans la cuisine actuelle, était, dans l'Antiquité, une sauce qui se consommait très souvent. La recette qui suit provient d'un livre du XVIIe siècle (on n'a pas retrouvé encore la formule exacte des premiers garum). Elle devait probablement changer, selon l'usine de salaison de l'époque romaine. On faisait écouler le garum dans un panier d'osier, nous avons préféré une passoire.

Ingrédients

1 KG	DE THON
1 KG	DE MAQUEREAUX
1	BELLE BRANCHE DE SAUGE
1	BELLE BRANCHE DE ROMARIN
20 G	DE POIVRE NOIR
20 G	DE POIVRE BLANC
20 G	DE GRAINES DE FENOUIL
500 G	DE GROS SEL MARIN

Préparation du garum

Parer le thon. Le couper en tranches de 2 cm d'épaisseur environ.

Vider les maquereaux. Lever les filets, les garder entiers.

Détacher les feuilles de sauge. Concasser grossièrement le romarin.

Dans un grand pot, disposer alternativement des couches de sel, de poisson et d'aromates, jusqu'à le remplir.

Mettre un poids dessus et laisser reposer plusieurs semaines, en remuant de temps à autre.

Mettre le tout dans une passoire, laisser bien égoutter.

L'épaisse sauce qui reste est le garum.

Finition et *Présentation*

Verser le garum dans un bocal. Le conserver au frais.

Atun de ijar (ijada)

Pour 4 personnes

Espagne / Cadix et Huelva

Dans le thon, « ijada » ou « ijar » est la cape de tissu musculaire externe, sous le ventre, appelé aussi « ventresca ». Sapide et grasse, juteuse, cette ijada est salée et conservée dans l'huile d'olive. Il s'agit d'un produit de choix. Cette salaison traditionnelle du port de Barbate est devenue à la mode dans la restauration moderne espagnole.

Ingrédients

1 kg de ventre de thon frais le plus épais possible
gros sel
huile d'olive vierge

Préparation du thon salé

Parer le thon. Retirer les arêtes.

Le tailler en rectangles de 10 x 8 cm d'une épaisseur de 3 cm.

Foncer un récipient de gros sel. Disposer une couche de morceaux de thon. Recouvrir de sel. Monter ainsi les couches de thon et de sel. Terminer par une bonne épaisseur de sel.

Réserver au frais pendant 2 mois.

Finition et *Présentation*

Émincer chaque rectangle en beaux morceaux de 3 cm de large. Les mettre dans de l'eau fraîche et les laisser dessaler pendant 12 heures.

Les égoutter et les sécher. Les disposer dans un plat. Les recouvrir d'huile d'olive.

On obtient ainsi une salaison en conserve dont on se sert au fur et à mesure des besoins.

Pataco de Tarragona

Ragoût de thon

à la **mode** de **Tarragone**

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

L'histoire de ce plat populaire remonte aux longues campagnes de pêche du passé. Le « Pataco de Tarragona » tourne autour du thon qui, comme la bonite et la sardine, étaient jusqu'aux années 1980 des poissons peu valorisés dans la cuisine. Il s'agit d'un ragoût de pommes de terre et de légumes dans lequel on ajoute le thon. Nous l'avons cuisiné autrement, avec les mêmes ingrédients.

Ingrédients

Thon

600 g	de thon rouge (poids net)

Garniture

1	oignon blanc
1	poivron rouge
1	poivron jaune
1	poivron vert
3	courgettes trompettes
2	tomates
5	pommes de terre Belle de Fontenay
12	amandes fraîches
4	fleurs de courgette
30 cl	de soupe de poisson de roche (page 624)
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Picada

10	amandes
1	gousse d'ail
3	branches de persil plat
5 cl	de vin rancio
1	pincée de piment
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du thon

Parer le thon. Retirer la peau et les arêtes. Tailler quatre pavés de 10 x 2 cm de 150 g environ.

Les réserver au frais.

Préparation de la garniture

Éplucher l'oignon. Le tailler en tranches de 5 mm d'épaisseur.

Brûler la peau des poivrons. Ôter les membranes et les graines. Les couper en carrés de 3 x 3 cm.

Laver les courgettes. Arrondir les extrémités. Tailler dans leur longueur des tranches de 5 mm d'épaisseur.

Éplucher les pommes de terre. Les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur, en arrondir les côtés.

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre.

Décortiquer les amandes fraîches. Les défaire en deux.

Cuisson de la garniture

Dans une cocotte, chauffer un peu d'huile d'olive. Y verser l'oignon, les poivrons et les pommes de terre. Bien les enrober. Saler. Mouiller avec 10 cl de soupe de poisson et 25 cl de bouillon de volaille. Couvrir. Laisser mijoter à feu doux pendant 12 minutes en mouillant à nouveau. Ajouter les courgettes, cuire encore 8 minutes.

Ajouter les pétales de tomate et les fleurs de courgettes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : les légumes doivent être fondants.

Retirer du feu. Réserver hors du feu en laissant le couvercle.

Préparation de la picada

Torréfier les amandes. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Éplucher la gousse d'ail, la couper en deux, la dégermer. Laver, essorer, effeuiller le persil. Concasser les feuilles.

Dans un mortier, piler l'ail, les amandes, le persil. Ajouter le piment et une pincée de sel. Piler jusqu'à ce que la pâte soit homogène. La détendre avec le vin rancio. Bien mélanger. Monter la picada avec 2 cl d'huile d'olive. Réserver.

Cuisson du thon

Enduire les pavés de thon d'huile d'olive. Sur une plancha chaude (mais pas trop) ou dans une poêle posée sur un feu moyen, les cuire doucement (38 °C à cœur) en les gardant rosés.

Finition et Présentation

Au centre de chaque assiette, dresser les différents légumes. Disposer un pavé de thon par-dessus. Parsemer les amandes fraîches. Ajouter une cuillerée de picada à côté. Donner un bon tour de moulin à poivre.

Ensalada murciana de atun

Salade de Murcie au thon

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

La salade de Murcie est probablement née à la fin d'un long été sur la côte de Murcie, lorsque l'on épluchait la dernière récolte de tomates avant de les stériliser. Servie en hiver, elle est composée de tomates conservées, de thon à l'huile et de petites olives noires. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Tomates

12	tomates de 30 g

Garniture

2	œufs
150 g	de thon à l'huile (page 816)
4	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
10	olives vertes
20 g	de câpres
10	cébettes fines
8	tomates confites (voir bases)
8	oignons grelots à l'aigre-douce (page 494)
1	pincée de pimentón
10 cl	de vinaigre balsamique
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation des tomates

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante en gardant leur pédoncule. Les refroidir aussitôt. Les peler. Les tailler à 3 mm de la base afin d'assurer leur stabilité. Les vider. Les réserver au frais.

Préparation de la garniture

Cuire les œufs durs pendant 10 minutes à l'eau bouillante. Les refroidir. Les écaler. Passer les blancs et les jaunes séparément au tamis. Réserver.

Émietter le thon.

Couper quatre tronçons de 3 cm de longueur, les réserver dans les filets d'anchois. Hacher le reste.

Dénoyauter les olives. Prélever quatre copeaux, les réserver. Hacher le reste.

Rincer les câpres. En réserver douze. Concasser le reste.

Laver les cébettes. Ôter la première peau. En réserver huit entières. Tailler les quatre autres en fins biseaux. Réserver quatre de ces biseaux.

Dans un saladier, rassembler les œufs tamisés, les anchois et les olives hachés, les câpres concassées et les biseaux de cébettes non réservés. Mélanger, saler, poivrer. Ajouter la pincée de pimentón et un filet d'huile d'olive. Mélanger délicatement.

Farcir les tomates de ce mélange en l'introduisant par la base. Réserver au frais.

Préparation de la sauce

Verser le vinaigre balsamique dans une casserole. Le faire réduire doucement jusqu'à ce qu'il devienne sirupeux. Laisser refroidir.

Finition et Présentation

Transpercer huit tomates avec une cébette entière réservée.

Dresser trois tomates par assiette dont deux transpercées de cébette.

Ajouter dans chaque assiette un tronçon d'anchois, une câpre, un biseau de cébette, un copeau d'olive, deux tomates confites et deux oignons grelots.

Arroser d'un trait d'huile d'olive et d'un autre de balsamique réduit. Parsemer quelques grains de fleur de sel. Servir bien frais.

Tajine de thon mariné aux olives

Pour 4 personnes

Maroc

Nous avons simplement allégé la cuisson et modifié la présentation de cette recette.

Ingrédients

Thon

4	pavés de thon rouge de 160 g

Marinade

1/2	botte de persil plat
2	gousses d'ail
20 g	de gingembre frais
1	citron confit (page 260)
5 g	de cumin
5 g	de coriandre
5 g	de curcuma

Garniture

2	oignons blancs
4	tomates
20	olives violettes
	huile d'olive, sel, poivre

Préparation du thon mariné

Parer les pavés de thon. Les réserver au frais.

Préparation de la marinade

Laver, essorer, effeuiller le persil plat. Concasser les feuilles.

Éplucher les gousses d'ail. Couper seize tranches de 2 mm.

Peler le gingembre. Tailler seize petits disques de 2 cm de diamètre et 2 mm d'épaisseur.

Tailler la peau du citron confit en fine julienne.

Dans un plat, verser 3 cl d'huile d'olive. Ajouter le cumin, la coriandre, le curcuma, le persil, les copeaux d'ail, les rondelles de gingembre et la julienne de citron confit. Mélanger.

Enduire les morceaux de thon de cette marinade. Filmer le plat. Laisser mariner au frais pendant 1 heure.

Préparation du tajine

Éplucher les oignons. Les tailler en lanières de 4 x 0,5 cm. Monder, épépiner les tomates, séparer la chair en demi-pétales. Tailler les olives en copeaux.

Chauffer le tajine avec un filet d'huile, mettre les oignons. Les colorer légèrement. Ajouter les pétales de tomates et les copeaux d'olives.

Verser la marinade du thon dans le tajine. Bien mélanger. Cuire à feu doux et à couvert pendant une vingtaine de minutes.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile. Colorer les pavés de thon sur tous les côtés, sans les cuire. Les assaisonner.

Finition et Présentation

Ajouter les pavés de thon dans le tajine sur la compotée de légumes. Rectifier l'assaisonnement. Cuire à couvert pendant 5 minutes environ à feu doux en veillant que la cuisson à cœur du thon ne dépasse pas 38 °C.

Dresser les légumes au fond des assiettes. Ajouter un pavé de thon, disposer par-dessus un pétale de tomate enroulé autour d'un copeau d'olive, d'une rondelle de gingembre et de copeaux d'ail. Entourer d'un cordon de jus autour.

Atun a la ibizenca

Thon à la façon d'Ibiza

Pour 4 personnes

Espagne / îles Baléares

L'influence arabe se ressent dans cette recette avec l'importance du citron et la présence de la cannelle. Dans « Atun a la ibizenca », des œufs battus sont ajoutés au dernier moment dans le thon mariné au citron et poêlé. Nous avons imaginé de les interpréter en omelette.

Ingrédients

600 g	de thon rouge
3	citrons de Menton
1	bâton de cannelle
3 g	de pimentón doux
60 g	de raisins secs
60 g	de pignons
1/4	de botte de persil
6	œufs
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du thon

Parer le thon, ôter toutes les parties grasses. Le détailler en morceaux de 12 x 3 cm.

Les déposer dans un plat. Récupérer les zestes de deux citrons et les réserver. Ajouter leur jus sur le thon, la cannelle coupée en quatre morceaux, une pincée de pimentón, un filet d'huile d'olive, sel et poivre. Laisser mariner au frais pendant 30 minutes.

Préparation de la garniture

Mettre les raisins secs à tremper dans un bol d'eau tiède.

Torréfier les pignons dans une poêle à sec. Les égoutter sur un papier absorbant.

Laver, essorer, effeuiller le persil. Concasser grossièrement les feuilles.

Dans un bol, battre les œufs et le persil, saler, poivrer.

Chauffer une poêle de 24 cm de diamètre avec un filet d'huile d'olive. Cuire l'omelette sur 2 cm d'épaisseur. La décanter. La tailler en quatre rectangles de 12 x 4 cm. Les réserver au chaud.

Égoutter les raisins. Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer légèrement les raisins. Réserver au chaud.

Préparation des zestes confits

Tailler en petite brunoise les zestes de citron réservés en prenant bien soin d'éliminer la peau blanche. Les mettre dans une casserole avec le jus du troisième citron. Les confire à feu doux jusqu'à ce que tout le jus soit évaporé. Réserver au chaud.

Cuisson du thon

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Égoutter les morceaux de thon de leur marinade. Les colorer rapidement sur chaque face.

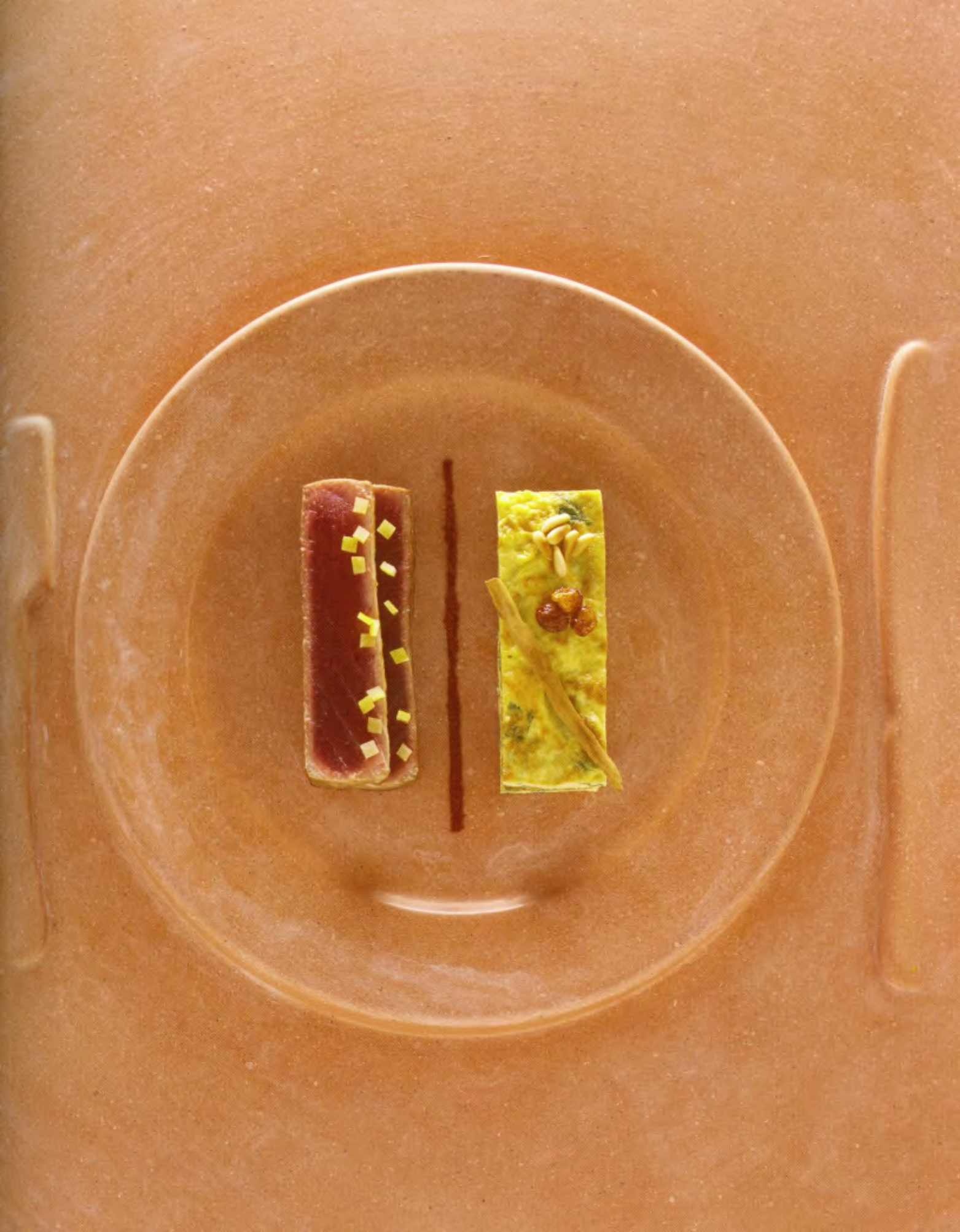
Les cuire doucement 3 à 4 minutes (38 °C à cœur) en les gardant rosés.

Finition et Présentation

Couper les pavés de thon en deux dans le sens de la longueur. Les dresser à gauche de l'assiette, superposés mais décalés de façon à montrer la cuisson.

Les parsemer de brunoise de citron confit.

À droite de l'assiette, disposer un rectangle d'omelette. Ajouter dessus des pignons, des raisins et un morceau de cannelle récupéré de la marinade. Tracer une ligne de pimentón entre le thon et l'omelette.



Thon à l'huile

Pour 4 personnes

France / Nice

Pendant l'été, au cours des mois d'août et de septembre, le thon est abondant au large des côtes niçoises. Certains préfèreront la tranche ferme du filet dorsal, d'autres - comme nous - la « ventresca », partie plus grasse mais bien plus savoureuse. Ainsi préparé, ce thon - qui n'est pas une conserve - peut se déguster seul, avec du pain toasté ou bien accompagner une salade de légumes.

Ingrédients

4	tranches de thon ou de ventre de thon
2	citrons de Menton
25 cl	de vin blanc
1	branche de thym
1	gousse d'ail
1,5 l	d'eau
	huile d'olive
	sel

Préparation du thon

Retirer la peau du thon. Supprimer les zones les plus grasses et les parties sanguinolentes.

Cuisson du thon

Couper quatre tranches de 1 mm dans un citron.

Dans une cocotte, rassembler le jus de l'autre citron, les tranches de citron, le vin blanc, le thym, la gousse d'ail claquée, une cuillerée à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel fin et l'eau.

Porter à frémissements (80 °C). Plonger délicatement les tranches de thon dans ce bouillon. Le cuire très doucement à la même température pendant 20 minutes.

Débarrasser les tranches de thon dans un plat en terre. Laisser refroidir. Égoutter la garniture.

Finition et Présentation

Disposer le thon dans un bocal. Ajouter la garniture. Recouvrir entièrement d'huile d'olive. Réserver au frais pendant au moins 72 heures avant de l'utiliser.

Thon juste saisi

mesclun d'herbes et salades, aceto balsamico

Pour 4 personnes

Louis XV

Cette recette a la simplicité savoureuse d'une « grillade-salade » si ce n'est que le thon prend la place de la grillade. C'est justement cette simplicité que nous aimons, la chair du thon, fondante, mettant bien en valeur les multiples parfums du mesclun, le tout relevé d'un concentré de balsamique.

Ingrédients

- 600 g DE THON
- 200 g DE MESCLUN (PAGE 750)
- 10 cl DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- HUILE D'OLIVE
- FLEUR DE SEL
- POIVRE MIGNONNETTE

Préparation du thon

Tailler quatre pavés rectangulaires de 2 x 12 cm et de 4 cm d'épaisseur. Les enduire légèrement d'huile d'olive. Les assaisonner de fleur de sel. Réserver au frais.

Préparation du mesclun

Voir page 750.

Préparation du vinaigre balsamique

Verser 8 cl de vinaigre balsamique dans une petite casserole. Le réduire doucement jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Laisser refroidir.

Cuisson du thon

Cuire le thon sur la plancha pas trop chaude. Saisir les pavés sur tous les côtés. Leur donner une belle coloration régulière. Les garder à 38 °C à cœur et rosés.

Débarrasser les pavés sur une grille. Les laisser reposer. Les tailler en deux dans le sens de la longueur.

Finition et Présentation

Assaisonner le mesclun d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, sel et poivre.

Dans chaque assiette, dresser à gauche un demi-pavé de thon marqué par sa cuisson, ajouter du mesclun à côté puis un autre demi-pavé de thon côté chair, puis encore du mesclun.

Sur un des pavés, parsemer quelques grains de fleur de sel. Sur l'autre, saupoudrer un peu de poivre mignonnette. Ajouter un trait de balsamique réduit en bas de l'assiette.

Titaina

Pour 4 personnes

Espagne / Valence

Pour célébrer Pâques, les jeunes gens de Valence allaient manger dans les champs. Parmi les mets qu'ils y emportaient, la « titaina » qui est une ratatouille avec du thon. Nous avons gardé les mêmes ingrédients mais en les utilisant autrement.

Ingrédients

Thon

700 G DE THON
10 G DE BEURRE

Marmelade de tomate

10 TOMATES GRAPPE
1 OIGNON BLANC
1 PINCÉE DE SUCRE
3 G DE PIMENT DOUX

Poivrons

2 POIVRONS ROUGES
2 POIVRONS VERTS
2 POIVRONS JAUNES

Garniture

10 G DE PIGNONS DE PIN

HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Préparation du thon

Parer le thon, retirer les parties grasses. Le détailler en douze pavés de 50 g et de 3 cm d'épaisseur.

Préparation de la marmelade de tomate

Monder, épépiner les tomates, les couper en quatre. Éplucher l'oignon, le tailler en fine brunoise.

Chauffer une cocotte huilée, y verser la brunoise d'oignon. La faire suer doucement sans la colorer. Saler légèrement. Ajouter les tomates, les cuire en les mélangeant souvent pendant 5 minutes. Ajouter une pincée de sucre, une autre de sel et le piment. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes à feu doux. Découvrir et mijoter jusqu'à ce que l'eau de végétation soit évaporée et que les tomates soient en marmelade. Réserver au chaud.

Préparation des poivrons

Brûler la peau des poivrons. Les peler, retirer les graines et les filaments. Couper chaque poivron en quatre lanières de 3 x 12 cm.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Mettre toutes les lanières de poivron, les faire sauter délicatement, à feu doux, pendant 4 à 5 minutes en remuant souvent. Saler. Les débarrasser dans un plat tapissé de papier absorbant. Réserver au chaud.

Préparation des pignons

Torréfier les pignons dans une poêle à sec. Les débarrasser sur un papier absorbant.

Cuisson du thon

Enduire d'huile d'olive les pavés de thon. Les déposer dans un sautoir chauffé sur un feu moyen. Les colorer sur toutes leurs faces pendant 4 minutes, à 38 °C à cœur en les gardant rosés. Débarrasser sur une grille. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Enrouler chaque pavé de thon d'une lanière de poivron.

Dresser trois pavés dans chaque assiette enroulés d'un poivron de couleur différente. Ajouter une cuillerée de marmelade de tomate. Parsemer les pignons sur le thon. Arroser d'un trait d'huile d'olive.

Tonno alla siciliana

Ventre de thon grillé à la sicilienne

tomates semi-confites

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

Comme les Japonais, les Siciliens distinguent le ventre de thon, partie grasse excellente à faire griller, et la partie maigre qu'ils appellent « tonnina » et qui est mise en conserve de différentes manières. Déjà à la Renaissance, nous avons des témoignages d'un commerce de tonnina qui irrigue toute la Méditerranée. Le « Tonno alla siciliana », mariné dans du vin blanc, est cuit lardé de romarin et d'ail et accompagné d'anchois pilés cuits dans du beurre. Nous avons allégé et adouci cette recette.

Ingrédients

Thon

4	tranches de ventre de thon de 160 g

Garniture

2	citrons de Menton
5 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2	pincées de sucre
5	tomates

Condiment

1	branche de romarin
1	branche de thym citron
1	gousse d'ail
2	anchois à l'huile (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation du thon

Retirer la peau du thon, supprimer les parties grasses et sanguinolentes. Réserver au frais.

Préparation des citrons

Tailler quatre tranches de citron de 5 mm d'épaisseur. Chauffer un sautoir huilé et les saisir en les colorant des deux côtés. Ajouter le jus d'un citron, le bouillon de volaille, une pincée de sel et le sucre. Laisser confire au bord du fourneau pendant 1 heure.

À l'aide d'un économe, prélever la peau de l'autre citron. La tailler en fine julienne régulière, la réserver.

Préparation des tomates

Monder les tomates. Les couper en quatre. Les épépiner.

Disposer les pétales sur une plaque à four, l'intérieur de la tomate côté plaque. Ajouter un filet d'huile d'olive. Saler et mettre au four entrouvert pendant 45 minutes à 1 heure à 150 °C.

Préparation du condiment

Réserver quatre sommités de romarin. Effeuiller le thym et le reste du romarin. Éplucher et dégermer la gousse d'ail. Couper les anchois en petits morceaux.

Dans un mortier, piler thym, romarin et ail, ajouter les anchois. Piler jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Monter avec 2 cl d'huile d'olive. Réserver.

Cuisson du thon

Huiler légèrement les tranches de thon. Les cuire sur le gril pendant 3 minutes d'un côté et 1 minute de l'autre à 38 °C à cœur et en les gardant rosés. Les saler. Les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Couper les tranches de citron confit en deux. Intercaler chaque moitié entre trois pétales de tomate semi-confite. A la fourchette, réduire en purée le reste des tomates.

A gauche de chaque assiette, disposer, en les intercalant, des pétales de tomate et des tranches de citron. Dresser un pavé de thon à côté. En bas des assiettes, ajouter un trait de purée de tomates, la parsemer de quelques filaments de zeste de citron. Ajouter un peu de condiment sur le thon. Servir chaud.

Barbagiuan d'hiver

tomate, mozzarella et **truffe**

100 barbagiuan
(10 par personne)

Monaco

voici, après notre interprétation estivale de « l'oncle Jean » (voir page 152) une version anoblie grâce à la truffe noire, pour les saisons moins généreuses en légumes.

Ingrédients

Pâte à barbagiuan

1 KG	DE PÂTE À BARBAGIUAN (VOIR BASES)

Farce

3	MOZZARELLA DE BUFFALA
100 G	DE TOMATES CONFITES (VOIR BASES)
50 G	DE TRUFFE NOIRE HACHÉE
2 L	D'HUILE POUR FRITURE
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation de la pâte

Voir bases.

Préparation de la farce

Couper la mozzarella en petits morceaux de 5 mm au maximum. Concasser les tomates confites. Hacher la truffe. Mélanger le tout dans un cul-de-poule, avec un filet d'huile d'olive, sel, poivre du moulin.

Préparation des barbagiuan

Étendre la pâte au laminoir le plus finement possible.

Mettre la farce dans une poche à douille de 15 mm.

Déposer des petits tas de farce sur la longueur. Replier la pâte et couper à la hauteur de la farce. Entre chaque tas, pincer puis couper avec un emporte-pièce rond de 4 cm de diamètre. Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte et de farce.

Finition et *Présentation*

Chauffer l'huile de friture à 150 °C. Faire frire les barbagiuan. Les égoutter sur un papier absorbant.

Les dresser sur une assiette dans une serviette. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Servir bien chaud.

Gaspacho Salmorejo

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie

C'est une des diverses variantes du gaspacho typique de la province de Cordoue. Il est beaucoup plus épais et n'a ni poivron, ni concombre.

On le garnit avec du jambon haché, œufs durs, thon, viande... il y a mille déclinaisons... Voici la nôtre.

Ingrédients

Gaspacho

1 kg	de tomates grappe très mûres
200 g	de mie de pain
10 cl	de vinaigre de Xérès
2	gousses d'ail

Garniture

100 g	de morue dessalée
50 cl	de lait
4	œufs de caille
3	gousses d'ail confit
120 g	de pain de campagne
4	pétales de tomate confite
	huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation du gaspacho

Monder, épépiner les tomates. Couper la chair en quartiers. Les saler légèrement. Les mettre dans une passoire. Laisser égoutter 15 minutes.

Couper la mie de pain en petits morceaux. La mettre dans un bol avec le vinaigre de Xérès.

Éplucher les gousses d'ail. En ciseler une, réserver l'autre

Dans un mixer, rassembler les tomates, la mie de pain et l'ail ciselé. Tourner jusqu'à ce que le mélange soit en purée.

Verser la préparation dans un cul-de-poule. Saler, poivrer. Réserver au frais.

Préparation de la garniture

Pocher la morue dans le lait à frémissements pendant 5 à 6 minutes. La laisser reposer pendant le même temps. L'égoutter. La séparer en quatre pétales. Les réserver couverts d'un papier absorbant humidifié de lait.

Cuire les œufs de caille durs (5 minutes). Les refroidir, les écaler. Passer séparément au tamis et deux fois de suite le blanc et le jaune de deux d'entre eux. Couper les deux autres en deux.

Écraser les gousses d'ail confit jusqu'à ce qu'elles soient en purée.

Tailler le pain de campagne en six tranches de 5 mm. Les frotter avec la gousse d'ail restante. Les toaster. Les recouper en deux.

Finition et Présentation

Sur chaque assiette, dresser un demi-toast surmonté d'un pétale de morue et d'un pétale de tomate confite, un autre garni d'une quenelle de purée d'ail confit. Sur le troisième, déposer du jaune et du blanc d'œuf hachés et un demi-œuf de caille. Verser le gaspacho autour et entre les toasts. Ajouter un bon trait d'huile d'olive.

Gazpacho sevillano

Gaspacho de Séville

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie

La variété des gaspachos est énorme - aucun n'a de pimentón - mais on a décidé de considérer le gaspacho de Séville, qui date de la fin du XVII[e] siècle, comme le père des gaspachos froids. Voici notre version.

Ingrédients

Gaspacho

800 g	de tomates grappe très mûres
2	poivrons rouges
2	concombres
1/2	botte de basilic
1	gousse d'ail
1	oignon blanc de 50 g
10 cl	d'huile d'olive
200 g	de mie de pain
10 cl	de vinaigre de Xérès

Garniture

1/2	ficelle de pain
4	petites tomates
1	oignon blanc
4	tranches de jambon ibérique
	vinaigre de Xérès
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des légumes

La veille, monder, épépiner les tomates. Les couper en quartiers.

Brûler la peau des poivrons. Les éplucher, éliminer les filaments et les graines. Tailler la chair en dés.

Éplucher les concombres. Le tailler en dés. Laver, effeuiller le basilic.

Éplucher la gousse d'ail et l'oignon. Les ciseler.

Rassembler tous ces légumes dans un cul-de-poule. Ajouter l'huile d'olive. Saler et poivrer. Laisser reposer 24 heures au frais.

Préparation du gaspacho

Couper la mie de pain en morceaux. La mettre dans un bol avec le vinaigre de Xérès.

Verser la marinade de légumes dans le mixer, ajouter la mie de pain. Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

La passer au chinois. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais pendant 1 heure au minimum.

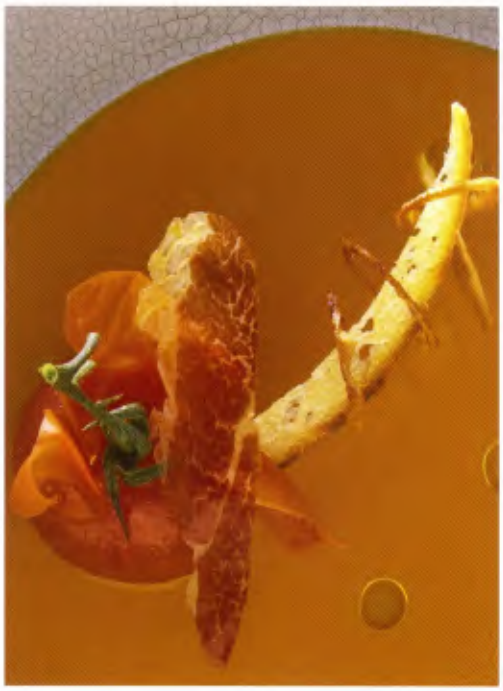
Préparation de la garniture

Dans la longueur de la ficelle, tailler de fines tranches de pain de 1 mm d'épaisseur. Les badigeonner légèrement d'huile d'olive. Le étaler entre deux plaques. Les enfourner à 140 °C pour 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Monder à demi les tomates en réservant le pédoncule et un petit morceau de tige. Les entailler à la base et les vider ainsi. Les réserver.

Éplucher l'oignon, le tailler en douze très fines rouelles. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, y dorer les rondelles d'oignons jusqu'à ce qu'elles soient « crispy ». Les égoutter sur un papier absorbant.

Chauffer une autre poêle, y étaler les tranches de jambon ibérique. Les dorer à sec jusqu'à ce qu'elles soient aussi « crispy ».



Finition et Présentation

Répartir le gaspacho bien glacé sur des assiettes creuses. Disposer une tomate, y planter un toast. Sur ce toast, disposer trois rondelles d'oignon. Déposer une tranche de jambon ibérique sur la tomate. Parsemer des gouttes d'huile d'olive et des gouttes de vinaigre de Xérès sur le gaspacho. Servir bien frais.

Pan amb tomaquet

Pain à la tomate

Pour 4 personnes

Espagne / Catalogne

Le pain avec de la tomate est le résumé de la cuisine catalane moderne, issu de sa culture religieuse car on devait jamais jeter de pain, symbole du corps du Christ. Sur un fond méditerranéen, il s'est enrichi de tous les apports. Voici les nôtres.

Ingrédients

Pain à la tomate

- 4 petites couronnes de pain
- 4 tomates grappe bien mûres

Pain à la tomate et aux fèvettes

- 4 petites couronnes de pain
- 4 tomates grappe bien mûres
- 12 pétales de tomate confite (voir bases)
- 80 g de févettes écossées

Pain à la tomate et au jambon ibérique

- 4 petites couronnes de pain
- 4 tomates grappe bien mûres
- 8 tranches de jambon ibérique

huile d'olive
fleur de sel, poivre du moulin

Préparation du pain à la tomate

Couper horizontalement les petites couronnes en deux.

Monder les tomates. Les couper en deux horizontalement. Éliminer les pépins.

Frotter une demi-tomate sur chaque moitié de couronne de façon à bien faire adhérer la chair, former une fine pellicule et bien imbiber le pain.

Ajouter un peu d'huile d'olive. Saupoudrer quelques grains de fleur de sel. Poivrer.

Préparation du pain à la tomate et aux févettes

Préparer huit demi-couronnes à la tomate.

Couper les pétales de tomate confite en deux. Les ajouter sur la tomate. Mouiller avec un filet d'huile d'olive.

Parsemer les févettes par-dessus. Ajouter de la fleur de sel et du poivre du moulin.

Préparation du pain à la tomate et au jambon ibérique

Préparer huit demi-couronnes à la tomate. Humidifier avec un filet d'huile d'olive.

Rouler les tranches de jambon ibérique Les ajouter sur les pains. Poivrer.

Finition et Présentation

Répartir deux demi-couronnes de chaque sorte de pain dans les assiettes. Servir immédiatement.

Petites tomates farcies

Pour 4 mini tomates farcies

Louis XV

Ces petites tomates farcies font partie des « Farcis à la niçoise cuits au four du boulanger » (page 396). Mais elles peuvent faire un plat en soi. Nous utilisons de toutes petites tomates grappe, très parfumées, cultivées sur les collines niçoises de Crémat.

Ingrédients

Tomates farcies

4	TOMATES GRAPPE DE 30 G
5 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
5 CL	DE JUS DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Farce

6	TOMATES DE 80 G
1	PINCÉE DE SUCRE SEMOULE
4	PÉTALES DE TOMATE CONFITE
2	BRANCHES DE MARJOLAINE
20 G	DE PARMESAN RÂPÉ

Tomates croustillantes

1	TOMATE DE 30 G

Croustillants de marjolaine

5 CL	DE PÂTE À FRIRE NIÇOISE (VOIR BASES)
1	BRANCHE DE MARJOLAINE
	HUILE D'OLIVE
	FLEUR DE SEL
	SEL, POIVRE

Préparation des tomates

Laver les petites tomates grappe. Couper un chapeau à 5 mm du pédoncule. Retirer délicatement les pépins avec une cuillère parisienne en préservant les cloisons internes. Assaisonner légèrement les tomates de fleur de sel. Les disposer, retournées, sur une grille. Les laisser dégorger pendant 15 minutes.

Préparation de la farce

Monder, épépiner les grosses tomates. Les couper en quatre.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les tomates, une pincée de sel et le sucre. Enfourner à 140 °C pour 1 h 30 dès que l'eau de végétation commence à sortir. Couvrir avec un papier sulfurisé. Laisser compoter jusqu'à ce que cette eau soit entièrement évaporée. Refroidir.

Hacher finement les tomates confites. Laver, effeuiller la marjolaine.

Dans un saladier, rassembler la fondue de tomates froide, les tomates confites, la marjolaine. Mélanger. Lier avec le parmesan. Assaisonner sel et poivre. Ajouter un filet d'huile d'olive. Mélanger.

Préparation des tomates croustillantes

À la machine à jambon, couper la tomate en quatre tranches de 1 mm. Les étaler sur une plaque antiadhésive huilée. Faire sécher les tomates au four à 60 °C pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Préparation des petites tomates farcies

Répartir la farce dans les petites tomates égouttées. Les couvrir de leur chapeau. Les ranger dans un plat huilé.

Verser le bouillon de volaille dans le plat. Glisser celui-ci au four à 150 °C pour 1 heure. Arroser de temps en temps les tomates en ajoutant éventuellement du bouillon. 10 minutes avant la fin de la cuisson, verser le jus de volaille. Bien les glacer.

Préparation des croustillants de marjolaine

Préparer la pâte à frire (voir bases).

Détacher quatre sommités de marjolaine. Les plonger dans la pâte. Égoutter l'excédent. Les frire à 140 °C jusqu'à ce qu'elles soient bien blondes. Les égoutter sur un papier absorbant et les réserver au chaud.

Finition et Présentation

Dresser les petites tomates farcies sur les assiettes. Ajouter une tomate croustillante et un beignet de marjolaine.

Li caiéta ou Li couïeta

Alouettes sans tête

Pour 4 personnes

France / Provence

Les paupiettes, souvent appelées « alouettes sans tête ou « oiseaux sans tête » sont courantes partout. En Provence, elles se préparent surtout avec du bœuf, comme les spécialités du Var appelées « Lauseto senso testo » ou encore celles de Marseille. A Nice, il en est de même pour « li caiéta ». Nous avons interprété cette recette avec du veau, plus fin et plus tendre.

Ingrédients

300 g	de noix de veau
100 g	de poitrine de porc poivrée
30 cl	de jus de veau (voir bases)

Farce

3	échalotes
20 g	de beurre
2	gousses d'ail
1	brindille de thym
50 g	de moelle de bœuf
4	tubes intacts de moelle de 25 g
1/4	de botte de persil plat
1/4	de botte de cerfeuil
1	œuf
	huile d'olive
	fleur de sel
6	grains de poivre noir
	sel, poivre

Préparation du veau

Tailler la noix en douze fines escalopes régulières.

Les étaler entre deux feuilles de film alimentaire. Les battre légèrement pour bien les aplatir. Les retailler en carrés réguliers de 7 cm de côté. Réserver les parures.

Tailler la poitrine de porc en douze tranches de 1 mm d'épaisseur. Les réserver. Réserver également les parures.

Préparation de la farce

Hacher les parures de noix de veau et de poitrine réservées.

Éplucher et ciseler finement les échalotes. Faire fondre le beurre dans une sauteuse. Ajouter les gousses d'ail claquées, le thym et les échalotes. Faire suer à couvert sans coloration pendant 4 minutes. Retirer l'ail et le thym, égoutter, débarrasser les échalotes. Refroidir aussitôt.

Tailler les 50 g de moelle en petits cubes réguliers. La pocher doucement dans de l'eau salée frémissante. L'égoutter et l'éponger.

Pocher de même les quatre tubes de moelle. Les égoutter. Les réserver entre deux papiers absorbants humides.

Laver, essorer, effeuiller le persil et le cerfeuil. Réserver quatre belles pluches de cerfeuil. Concasser le persil et le reste du cerfeuil.

Dans un saladier, rassembler le hachis de veau, la fondue d'échalotes, les dés de moelle, les herbes concassées et l'œuf. Assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin. Bien mélanger.

Préparation des alouettes sans tête

Étaler les escalopes. Au milieu de chacune, déposer une cuillerée à soupe de farce. Replier les bords extérieurs des escalopes. Les former en rond, comme un melon. Les entourer d'une tranche de poitrine. Les maintenir avec huit petits morceaux de ficelle en serrant légèrement et en formant le nœud sous la paupiette.

Cuisson des alouettes sans tête

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Saisir les alouettes sans tête sur chaque face en leur donnant une belle coloration blonde et régulière.

Ajouter le jus de veau. Couvrir. Enfourner à 140 °C pendant 1 heure.

Finition et Présentation

Égoutter les alouettes. Les déficeler. Filtrer le jus de cuisson à la passette.

Coupez les grains de poivre en deux.

Dresser trois alouettes sans tête dans chaque assiette. Ajouter un canon de moelle, de la fleur de sel et trois demi-grains de poivre. Saucer du jus de cuisson. Donner un bon tour de moulin à poivre. Ajouter un trait d'huile d'olive et une pluche de cerfeuil.

Les alouettes sans tête peuvent se servir avec de simples pâtes fraîches.

Côte de veau au jus

salsifis et truffes noires

Pour 4 personnes

Louis XV

Nous aimons cette recette très bourgeoise qui associe le veau et ce légume un peu trop oublié qu'est le salsifis. Nous y avons ajouté des truffes dont les parfums se marient bien avec le goût des salsifis et du veau.

Ingrédients

Salsifis

30	SALSIFIS
30 G	DE BEURRE
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
20 G	DE TRUFFE NOIRE
10 CL	DE JUS DE VEAU (VOIR BASES)

Côte de veau

2	CÔTES DE VEAU DE 500 G CHACUNE
2	OIGNONS DE 50 G
	OS ET PARURES DE VEAU
60 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
3	FEUILLES DE SAUGE
2	BRINS DE ROMARIN
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
15 CL	DE JUS DE VEAU (VOIR BASES)

Garniture

2	ROMAINES
	HUILE D'OLIVE
	VINAIGRE DE BAROLO
	SEL, POIVRE

Préparation des salsifis

Laver les salsifis, les éplucher. Les tailler en beaux morceaux d'environ 10 cm. Réserver.

Préparation des côtes de veau

Manchonner les côtes de veau. Éplucher les oignons, les couper en deux.

Chauffer un filet d'huile dans une grande cocotte. Y mettre les côtes. Cuire pendant 5 minutes. Ajouter une noix de beurre, les gousses d'ail claquées, les oignons, la sauge et le romarin.

Cuire les côtes à feu doux pendant 20 à 25 minutes en les arrosant régulièrement. Si la matière grasse commence à brûler, la retirer et remettre du beurre et de l'huile.

Décanter les côtes. Les mettre à reposer sur une grille couverte d'un papier d'aluminium. Réserver la cocotte.

Cuisson des salsifis

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive et le beurre. Y mettre les salsifis, les saler et les dorer. Mouiller progressivement avec le bouillon de volaille jusqu'au terme de la cuisson (15 minutes environ). Le jus doit bien enrober les salsifis.

Hacher la truffe. L'ajouter dans la cocotte avec le jus de veau. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement d'un trait de vinaigre de Barolo. Garder au chaud.

Finition et Présentation

Laver les romaines. Conserver les belles et petites feuilles.

Retirer la moitié du gras de la cocotte de cuisson du veau. Déglacer en plusieurs fois au bouillon de volaille. Bien décoller les sucs avec un pinceau. Verser le jus de veau. Bien glacer les côtes. Poivrer.

Disposer les salsifis en mikado au fond des assiettes. Découper les côtes de veau, ajouter les tranches sur les salsifis. Déposer les feuilles de salade autour, en volume. Saucer d'un cordon de jus.

Filetto di vitello alla messinese

Filet de veau

à la **mode** de **Messine**

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

La viande de veau et spécialement le filet trahit l'origine « aristocratique » de cette recette. Nous ignorons la raison qui vaut à cette préparation le qualificatif « à la mode de Messine », si ce n'est qu'elle figure dans le patrimoine culinaire de cette ville. Les tranches de veau sont cuites avec des légumes dans une cocotte luttée. Nous avons gardé les mêmes produits, en les interprétant différemment.

Ingrédients

50 g	poitrine de porc séchée poivrée
2	oignons blancs de 80 g
2	poivrons jaunes
12	pétales de tomate confite (voir bases)
8	médaillons de filet de veau de 75 g
10 g	de beurre
1	gousse d'ail
4	petites feuilles de sauge
20 cl	vin blanc
15 cl	de jus de veau (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la garniture

Tailler la poitrine de porc en huit tranches de 1 mm. Réserver.

Éplucher et tailler les oignons en rouelles de 8 mm d'épaisseur. Passer les poivrons sur une flamme. Les peler, les épépiner.
Avec un emporte-pièce de 3 cm de diamètre, les tailler en douze rondelles. Formater de même les pétales de tomate confite. Réserver.

Préparation des filets de veau

Barder chaque médaillon avec une tranche de lard. Maintenir le tout avec de la ficelle. Réserver.

Cuisson de la garniture

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les tranches d'oignon. Les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Dégraisser la cocotte, ajouter la sauge.

Déglacer avec le vin blanc. Ajouter les rondelles de poivron et de tomate confite. Saler, poivrer. Cuire doucement jusqu'à ce que le vin blanc soit complètement réduit. Ajouter 3 cl de jus de veau. Rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des filets de veau

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Dorer les médaillons de tous côtés. Ajouter le beurre et la gousse d'ail claquée. Cuire à feu modéré pendant 6 à 8 minutes. Débarrasser sur une grille. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Chauffer le reste du jus de veau. Déficeler les médaillons.

En dresser deux sur chaque assiette. Surmonter l'un d'eux d'une rondelle de poivron et d'une autre d'oignon. Sur l'autre côté des assiettes, alterner les rondelles de tomate confite, d'oignon et de poivron. Ajouter une feuille de sauge. Verser un cordon de jus au centre de l'assiette. Servir chaud.

Flamenquines

Pour 4 personnes

veau 842

Espagne / Andalousie occidentale

Ce sont des tapas traditionnels dans toute l'Andalousie, mais on ne sait d'où vient le nom.

Certains disent que c'est à cause de leur forme enroulée comme les flamencos et qui indique qu'ils sont amusants, sympathiques... Voici notre interprétation.

Ingrédients

500 g	de noix de veau de lait
1/4	de botte de persil
50 g	de jambon ibérique
4	œufs de caille
10 cl	de vinaigre balsamique
3	œufs
	farine
	Chapelure
5 cl	d'huile à la chlorophylle (voir bases)
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des escalopes

Détailler huit escalopes de 60 g environ. Les battre entre deux feuilles de papier film. Les retailler en bandes de 8 x 5 cm.

Laver, essorer, effeuiller le persil.

Tailler le jambon en fines tranches de 1 mm d'épaisseur. En réserver quatre.

Étaler chaque escalope sur une feuille de papier film. Les assaisonner de sel et de poivre.

Poser une tranche de jambon sur chacune en la formatant à la même taille. Ajouter quelques feuilles de persil.

Rouler l'escalope sur elle-même en s'aidant du papier film de façon à former un cylindre. Les réserver 1 heure au frais.

Préparation de la garniture

Dans une poêle à sec, disposer les tranches de jambon bien à plat. Les recouvrir d'un papier sulfurisé et poser un poids par-dessus. Les griller jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Les réserver sur une grille.

Cuire les œufs de caille durs (3 minutes). Les refroidir, les écaler, réserver.

Chauffer le vinaigre balsamique. Le réduire jusqu'à ce qu'il ait une consistance sirupeuse. Le réserver au chaud.

Cuisson des flamenquines

Battre les œufs avec une pincée de sel.

Retirer le papier film des flamenquines. Passer successivement chacune dans la farine, dans les œufs et enfin dans la chapelure. Les repasser ensuite dans les œufs et dans la chapelure seulement. Les réserver au frais pendant 30 minutes.

Chauffer un bain de friture à 150 °C. Y plonger les flamenquines. Les cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les égoutter sur du papier absorbant.

Finition et Présentation

Sur chaque assiette, dresser une flamenquine entière et ajouter perpendiculairement une tranche de jambon croustillant. Couper une autre flamenquine en deux et disposer les moitiés de chaque côté de l'assiette. Ajouter un œuf de caille. Parsemer des gouttes d'huile à la chlorophylle et de balsamique réduit. Au bas de l'assiette, ajouter un trait d'huile d'olive et un autre de balsamique réduit.

Fegato di vitello alla romana

Foie de veau à la romaine

Pour 4 personnes

Italie / Latium

Il semble n'y avoir rien de romain dans cette recette simplissime de foie, mais le fait qu'elle s'appelle « alla romana » n'indique qu'elle est sans doute la manière la plus courante de préparer le foie de veau dans les familles du Latium. Aux oignons, caractéristiques de cette recette, nous avons ajouté quelques olives et un parfum de thym.

Ingrédients

4	TRANCHES DE FOIE DE VEAU DE 150 G
4	OIGNONS BLANCS DE 80 G
1	BRANCHE DE THYM
6	OLIVES VERTES
10 G	DE BEURRE
10	GRAINS DE POIVRE NOIR EN MIGNONNETTE
3 CL	DE VIN BLANC
10 CL	DE JUS DE VEAU (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation du foie de veau

Éplucher et émincer les oignons. Effeuiller le thym. Prélever sur les olives deux copeaux de chaque côté du noyau.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon et le poivre. Faire blondir pendant 15 minutes. Ajouter les copeaux d'olive et le thym. Déglacer avec le vin blanc. Réduire légèrement et verser le jus de veau. Cuire doucement encore 10 minutes. Réserver au chaud.

Dans un autre sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Y dorer les tranches de foie sur toutes leurs faces, les saler. Ajouter le beurre. Terminer la cuisson en arrosant constamment.

Déposer les tranches de foie dans le sautoir de la garniture. Les enrober de jus.

Finition et *Présentation*

Couper les tranches de foie de veau en deux. En dresser deux moitiés sur chaque assiette. Répartir la compotée d'oignons. Saucer d'un cordon de jus.

Foie de veau

aux **artichauts** et aux **fèves**

Pour 4 personnes

Maroc

Libre interprétation d'une recette marocaine de « foie de veau aux herbes » où celui-ci, coupé en petits morceaux et fariné, est frit. Nous avons gardé les épices et la coriandre et ajouté une garniture d'artichauts et de fèves.

Ingrédients

Foie de veau

600 g	de foie de veau
2	citrons
2	oignons rouges de 50 g
20 g	de beurre
3 g	de cumin en poudre
1	pointe de piment en poudre
10 cl	de jus de veau (voir bases)
2 à 4	petits piments rouges (selon leur force)

Garniture d'artichauts et de fèves

4	artichauts épineux
1	citron
200 g	de févettes écossées
2	branches de coriandre
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation des artichauts

Tourner les artichauts. Retirer le foin. Les couper en six tranches chacun. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Préparation des zestes de citron

Prélever le zeste des deux citrons. Couper huit rectangles de 3 x 4 cm. Les blanchir trois fois de suite en les refroidissant dans de l'eau glacée chaque fois. Les réserver.

Préparation du foie de veau

Couper quatre tranches de 150 g. Éplucher les oignons. Les couper en lanières de 3 mm.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire dorer les tranches de foie de tous côtés pendant 2 minutes. Les saler. Décanter le foie, le conserver sur une grille au chaud.

Baisser le feu. Ajouter le beurre. Quand il est fondu, ajouter les oignons, le cumin et une pointe de piment. Cuire doucement encore pendant 6 minutes.

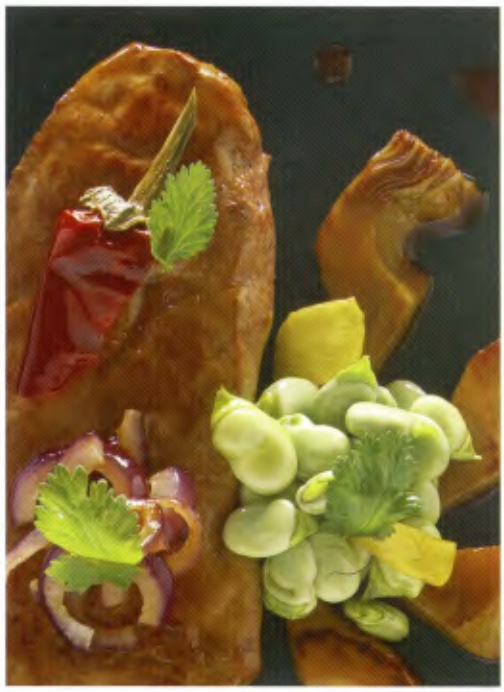
Verser le jus de veau dans le sautoir. Mélanger. Ajouter les petits piments rouges émincés et les zestes de citron réservés.

Remettre les tranches de foie dans le sautoir. Laisser mûrir sur le coin du fourneau. Rectifier l'assaisonnement.

Cuisson des artichauts et des févettes

En même temps, chauffer un filet d'huile d'olive dans un sautoir. Poêler les artichauts pendant 10 minutes environ en les dorant légèrement. Saler. Les égoutter sur un papier absorbant.

Ajouter les févettes. Saler, poivrer. Cuire 1 minute en remuant.



Finition et Présentation

Effeuiller la coriandre. Dresser une tranche de foie sur la gauche de chaque assiette. Ajouter par-dessus une cuillerée d'oignon et un petit piment. Disposer à côté févettes et tranches d'artichaut. Parsemer quelques feuilles de coriandre. Entourer d'un cordon de jus.

Involtini aux artichauts

Pour 4 personnes

Italie / Sicile

La plupart des cuisines régionales d'Italie proposent ce genre de préparations de tranches de viande de veau roulées et farcies. On appelle cela « involtini » ou « saltimbocca » à Rome. L'idée d'une farce au cœur d'artichaut n'est toutefois pas commune. Nous avons respecté cette originalité tout en cuisinant ces involtini autrement.

Ingrédients

600 g	de veau dans la longe ou dans la noix de veau
2	œufs
100 g	de farine
100 g	de chapelure
50 g	de beurre

Farce

4	artichauts épineux
2	citrons
2	tranches de jambon cru
1 cl	de vin blanc
3 cl	de bouillon de volaille (voir bases)

Garniture

2	tranches de jambon cru
50 g	de pousses d'épinards
200 g	de mesclun (voir page 750)
50 g	de riquette
2	artichauts épineux
10 cl	de jus de veau (voir bases)

huile d'olive
sel, poivre

Préparation du veau

Détailler le veau en huit tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Les poser sur une feuille de papier sulfurisé. Déposer par-dessus une autre feuille et les aplatir légèrement. Réserver.

Préparation de la farce des involtini

Tourner les artichauts en gardant la partie tendre des feuilles. Les émincer à la mandoline en tranches de 1 mm.

Détailler les tranches de jambon en julienne.

Chauffer un sautoir avec un trait d'huile d'olive. Sauter vivement les artichauts. Déglacer avec le vin blanc et 1 cl de jus de citron. Mouiller avec le bouillon de volaille. Couvrir. Cuire 2 minutes. Réserver huit copeaux.

Ajouter le jambon dans le reste des artichauts. Mélanger avec un diapason. Poivrer. Débarrasser et refroidir. Réserver.

Préparation des garnitures

Couper les tranches de jambon en deux. Les mettre dans un sautoir bien à plat. Couvrir d'un papier sulfurisé. Ajouter un poids. Les cuire pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Trier et laver le mesclun, la riquette et les pousses d'épinards. Les essorer et les réserver au frais dans un torchon. Réserver à part quatre pousses d'épinards.

Tourner les artichauts en gardant la partie tendre des feuilles. Conserver 5 cm de queue. Les couper en deux, retirer le foin. Recouper chaque moitié en trois tronçons de 8 mm d'épaisseur. Les réserver dans de l'eau citronnée.

Préparation et cuisson des involtini

Battre les œufs avec une pincée de sel et du poivre.

Sécher les escalopes de veau sur un linge.

Garnir le centre de quatre escalopes avec la farce artichauts-jambon.

Recouvrir d'une autre tranche. Presser sur les bords pour les maintenir. Assaisonner de très peu de sel et de poivre.

Passer les involtini dans la farine, dans les œufs et enfin dans la chapelure.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle. Dorer les involtini. Ajouter le beurre. Terminer la cuisson à feu doux en les arrosant souvent avec le beurre moussant. Débarrasser sur une grille. Tenir au chaud.

Cuisson des garnitures d'artichaut et des herbes

Chauffer le jus de veau. Y glacer les copeaux d'artichauts réservés.

Dans un sautoir, chauffer un filet d'huile d'olive. Colorer les artichauts, saler. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter le mesclun, la riquette et les pousses d'épinards. Mélanger brièvement, poivrer.

Finition et Présentation

Dresser un involtini sur chaque assiette. Ajouter dessus deux copeaux d'artichauts glacés, une demi-tranche de jambon croustillant et une pousse d'épinard cru. De l'autre côté de l'assiette, disposer le mélange artichauts sautés-mesclun. Verser un cordon de jus au centre de l'assiette.

Vitello in salsa di cipolle

Pièces de veau au jus

tomates et oignons

Pour 4 personnes

Italie / Pouilles

Ce « Vitello in salsa di cipolle », de la noix de veau émincée, cuite dans des oignons et des tomates passés ensuite au moulin à légumes, nous a inspiré cette recette.

Ingrédients

800 g	de longe de veau
6	tomates
1	pincée de sucre
12	oignon tiges
10	grains de poivre
40 g	de beurre
4	sommités de thym
2	gousses d'ail
15 cl	de jus de veau (voir bases)
	huile d'olive
	vinaigre de Barolo
	sel, poivre

Préparation des pièces de veau

Parer la longe. La tailler en quatre morceaux de 180 g environ. Les ficeler en leur donnant une forme ovale.

Préparation des tomates

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quatre. Chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte. Y déposer les tomates. Saupoudrer le sucre, saler, poivrer. Couvrir et enfourner la cocotte à 150 °C pendant 1 heure.

Cuisson du veau

Éplucher les oignons en leur laissant 6 cm de tige. Couper les grains de poivre en deux.

Saler les pièces de veau. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte. Les dorer sur toutes leur faces. Les décanter.

Dans la même cocotte, faire fondre le beurre. Blondir les oignons avec les grains de poivre, le thym et les gousses d'ail claquées. Cuire 25 minutes à feu doux et à couvert. Remettre la viande dans la cocotte. Cuire 5 à 8 minutes. Décanter les pièces de veau. Les laisser reposer 10 minutes.

Verser le jus de veau dans la cocotte. Y remettre le veau, ajouter les tomates. Bien glacer les oignons, les pétales de tomate et les pièces de veau.

Finition et Présentation

Sortir les pièces de veau, les tomates et les oignons de la cocotte. Les réserver au chaud. Ajouter un trait de vinaigre de Barolo dans le jus. Rectifier l'assaisonnement.

Répartir une cuillerée de jus dans chaque assiette. Dresser, en les décalant, des pétales de tomate glacés et une pièce de veau. De l'autre côté, ajouter des oignons glacés et une sommité de thym. Servir bien chaud.

Tourte à la viande

Pastel de carne

Pour 4 personnes

veau 852

Espagne / Murcia

Ce « Pastel de carne », plat traditionnel de Murcia, est composé d'un socle de pâte à base de farine et saindoux, tandis que le dessus de la tourte est garni d'un feuilletage effrité. Nous avons gardé la farce indiquée par Lourdes March dans *La cocina Meditérranea*, mais préféré de la pâte feuilletée, plus facile d'emploi et plus goûteuse.

Ingrédients

400 g	de pâte feuilletée (voir bases)

Farce

150 g	d'échine de porc
300 g	de sous noix de veau
75 g	de jambon ibérique
2	gousses d'ail
1/2	botte de ciboulette
3	œufs
20 g	de cannelle en poudre
	pimentón
	sel, poivre

Préparation de la farce

Couper le porc, le veau et le jambon en petits morceaux. Éplucher les gousses d'ail. Les hacher finement ensemble. Ciseler finement la ciboulette.

Rassembler tous ces ingrédients dans un cul-de-poule. Ajouter deux œufs un par un. Bien mélanger jusqu'à ce que la farce soit homogène. Assaisonner de sel, poivre, cannelle et pimentón.

Mouler la farce en seize petites boules. Réserver au frais.

Préparation du pastel di carne

Étaler la pâte feuilletée sur 2 mm d'épaisseur. La détailler en trente-deux carrés de 4 x 4 cm.

Déposer une boule de farce au centre de seize abaisses. Déposer par-dessus les seize autres. Bien souder les bords. Pratiquer trois petites entailles sur la surface des pastels de carne.

Battre l'œuf restant. Au pinceau, dorer légèrement chaque surface.

Déposer les pastels sur une plaque légèrement graissée.

Finition et Présentation

Enfourner à 180 °C pour 20 minutes.
Dresser quatre petits pastels de carne sur chaque assiette.

Scaloppine con i capperi

Pièces de veau aux câpres

Pour 4 personnes

Italie / Campanie

Les câpres sont à la fois un marqueur de la cuisine de l'Italie méridionale et un indice d'identification de cette recette à la cuisine des professionnels du XVIIIe siècle qui en faisaient un usage abondant, à l'instar des filets d'anchois. Nous avons gardé les ingrédients des « Scaloppine con i capperi » mais en les utilisant autrement.

Ingrédients

Pièce de veau

800 g	de noix de veau
30 g	de câpres au sel
1	branche de persil
50 g	de beurre
10 cl	de jus de veau (voir bases)
5 cl	vinaigre de Barolo

Beignets de sauge et d'anchois

5 cl	de pâte à frire niçoise (voir bases)
8	feuilles de sauge
2	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
	huile de friture
	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation de la pièce de veau

Parer le veau. Y tailler quatre morceaux de 160 g environ.

Rincer les câpres. Effeuiller le persil.

Chauffer une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Y dorer légèrement les pavés de veau de tous côtés. Saler. Ajouter le beurre. Cuire à feu doux pendant 10 à 12 minutes en arrosant souvent de beurre moussant. Poivrer.

Chauffer le jus de veau. Le verser dans la cocotte. Ajouter les câpres et le persil. Cuire encore 1 minute. Déglacer avec le vinaigre de Barolo. Bien enrober de jus les pièces de veau.

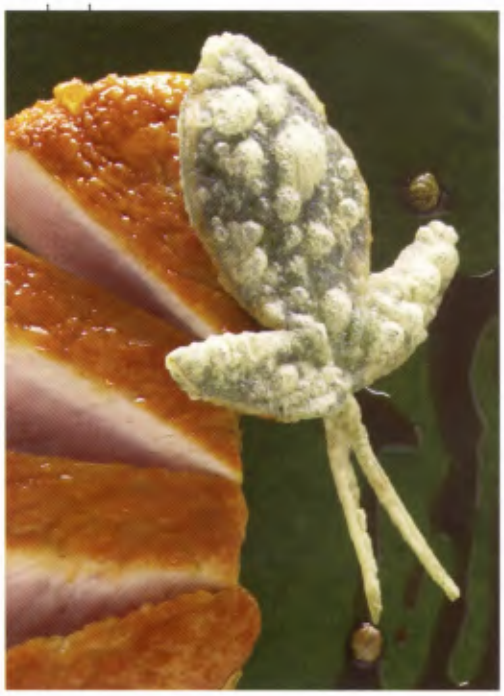
Préparation des beignets de sauge et d'anchois

Préparer la pâte à frire (voir bases).

Écraser les anchois en purée.

Rincer les feuilles de sauge, bien les sécher. Tartiner quatre feuilles de sauge de purée d'anchois. Les recouvrir avec une autre feuille en la superposant soigneusement. Appuyer avec les doigts sur les bords de façon à bien sertir les deux feuilles.

Tremper chaque beignet dans la pâte. Les plonger dans la friture à 140 °C. Les retirer dès qu'elles sont légèrement dorées. Égoutter les beignets sur du papier absorbant. Réserver



Finition et Présentation

Escaloper chaque pièce de veau en quatre tranches égales. Les dresser en éventail. Ajouter un trait de jus.

Poser un beignet de feuille de sauge sur le veau. Ajouter un cordon de jus.

Lou piech Poche de veau farcie

rôtie puis **servie froide**

Pour 6 personnes

France / Nice

Plat de tradition niçoise (mais aussi mentonnaise), la confection de la poche de veau farcie relève de la cérémonie familiale. Les Niçois satisfont, là aussi, leur amour des blettes (« bléa » en niçois) qui leur a valu le surnom de « caga-bléa » que la décence interdit de traduire. Cette poche de veau se consomme chaude, tiède ou froide.

Ingrédients

Poche de veau

1	POITRINE DE VEAU DE 1,2 KG
8	BOTTES DE BLETTES
2	GOUSSES D'AIL
200 G	DE COURGETTES VIOLONS
50 G	DE RIZ
6	ŒUFS DE CAILLE
100 G	DE POITRINE SÉCHÉE POIVRÉE
1/4	DE BOTTE DE PERSIL
1/2	BOTTE DE MARJOLAINE
1/2	BOTTE DE BASILIC
1	OIGNON BLANC
30	FLEURS DE COURGETTE
100 G	DE PARMESAN RÂPÉ
3	ŒUFS
	FARINE

Garniture

3	SUCRINES
6	RADIS
3	CÈPES BOUCHONS À L'HUILE (PAGE 226)
9	OLIVES NOIRES DE NICE (PAGE 504)
2 CL	DE VINAIGRE DE BAROLO
	HUILE D'OLIVE
	GROS SEL GRIS
	VINAIGRE BALSAMIQUE
	SEL, POIVRE

Préparation de la poitrine de veau

Désosser, parer la poitrine. Enlever l'excédent de graisse. La tailler en un rectangle de 30 x 20 cm. Conserver les parures.

Ouvrir en partie la poitrine de façon à former une poche. La saler légèrement. Réserver au frais.

Préparation de la farce

Laver les blettes, éliminer les côtes, bien essorer le vert. Chauffer un rondeau avec un filet d'huile d'olive. Y mettre les blettes et une gousse d'ail claquée. Les faire tomber rapidement. Les égoutter, les refroidir, bien les presser et les hacher.

Hacher également la poitrine séchée poivrée.

Tailler les parures de la poitrine en fine brunoise.

Laver les courgettes. Les râper à la mandoline. Les mettre à dégorger dans un cul-de-poule avec deux pincées de gros sel gris pendant 15 minutes. Les rincer, les égoutter, bien les éponger.

Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Y verser le riz. Le cuire pendant 15 minutes. L'égoutter. Le refroidir aussitôt.

Cuire les œufs de caille durs (3 minutes) à l'eau bouillante. Les refroidir, les écaler. Les sécher et les rouler dans un peu de farine en enlevant bien l'excédent.

Laver, effeuiller le basilic, le persil et la marjolaine. Ciseler basilic et persil. Garder les feuilles de marjolaine entières.

Éplucher l'oignon et la gousse d'ail restante. Les tailler en fine brunoise. Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Les faire suer ensemble.

Rassembler tous les ingrédients de la farce dans un saladier. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement.

Lier la farce avec le parmesan et les œufs. Bien mélanger.

Effiler grossièrement les fleurs de courgettes. Les ajouter dans la farce. Mélanger.

Cuisson de la poche de veau

Farcir la poche de veau en disposant au centre les œufs de caille au fur et à mesure. Bien la ficeler. Coudre l'ouverture.

La faire colorer dans une plaque à rôtir avec un peu d'huile d'olive.

Enfourner pour 1 h 30 à 180 °C. Stopper la cuisson quand la poche est à 50 °C à cœur. Débarrasser sur une grille. Laisser refroidir.

Préparation de la garniture

Laver, sécher les sucrines. Éliminer les premières feuilles. Couper les cœurs en deux dans le sens de la longueur.

Laver les radis, garder leur fane. Tailler les cèpes bouchons et les olives en deux.

Préparer une vinaigrette tranchée avec un peu d'huile d'olive, le vinaigre de Barolo, sel et poivre. En assaisonner la salade.

Finition et Présentation

Tailler la poche de veau en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Dresser une tranche de chaque côté de l'assiette. Déposer à côté un demi-cœur de sucrine, un radis, un demi-cèpe et trois demi-olives.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de vinaigre balsamique.

Rognone in umido

Rognon en sauce

Pour 4 personnes

Italie / Latium

La cuisine du Latium fait une bonne place aux abats, aussi bien les nobles, comme ici le rognon de veau, que ceux connotés plus populaires comme les tripes, très appréciées, notamment par les Romains. Les « Rognone in umido» sont cuits dans une compotée d'oignons et de tomates. Nous avons cuisiné cette recette autrement et sans tomate.

Ingrédients

Rognons

300 g	de crépine
2	rognons de veau entiers de 800 g
200 g	de barde de lard
6	baies de genièvre
2	feuilles de laurier

Oignons

4	oignons de 80 g
10 g	de beurre doux
1	feuille de laurier
1	branche de thym
20 cl	de jus de veau (voir bases)
	huile d'olive
	fleur de sel, poivre

Préparation des rognons

Mettre la crépine à tremper dans de l'eau froide.

Sortir les rognons de leur graisse. Les dénerver en les gardant entiers.

Couper grossièrement la graisse en dés. La faire fondre doucement à feu doux dans une cocotte en fonte.

Écraser légèrement les baies de genièvre. Sur chaque rognon, disposer trois baies et une feuille de laurier.

Enrouler entièrement les rognons de barde de lard. Égoutter et étaler la crépine. La couper en deux morceaux. Enrouler chaque rognon dans un des morceaux.

Les plonger dans la cocotte de graisse chaude à 100 °C pendant 25 minutes environ.

Décanter les rognons sur une grille, recouverts de papier d'aluminium. Recueillir le jus qui va s'en écouler.

Préparation des oignons

Éplucher les oignons. Les émincer finement.

Faire fondre une noisette de beurre dans une cocotte. Ajouter les oignons, le laurier, le thym, une pincée de sel fin. Cuire à couvert sur un feu doux, en les colorant légèrement.

Quand les oignons sont bien compotés, ajouter 10 cl de jus de veau. Continuer la cuisson toujours à couvert pendant une quinzaine de minutes. Retirer les aromates de cuisson. Ajouter le jus délivré par les rognons, donner une ébullition. Retirer du feu, réserver au chaud.

Finition et Présentation

Chauffer le reste du jus de veau.

Retirer la crépine et le lard qui entourent les rognons. Couper chacun d'eux en deux.

Dresser un demi-rognon sur chaque assiette. Ajouter une cuillerée à soupe de compotée d'oignon. Arroser d'un cordon de jus. Terminer par un filet d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel, poivrer.

Saltimbocca alla romana

Pour 4 personnes

veau 860

Italie / Latium

Cette recette est sans doute l'une des plus fameuses de la cuisine romaine. Elle a conquit l'Italie entière et figure en bonne place sur nombre de cartes de restaurants italiens à travers le monde. A la classique association de veau, jambon et sauge, nous avons ajouté un peu de mozzarella.

Ingrédients

8	escalopes de veau de 75 g
4	tranches de jambon cru de 40 g
1	boule de Mozzarella di buffala de 125 g
8	belles feuilles de sauge fraîche
10 g	de beurre
5 cl	de jus de veau (voir bases)
	huile d'olive
	sel

Préparation des saltimbocca

Battre les escalopes entre deux feuilles de papier film, bien les aplatir et les étendre.

Couper les tranches de jambon en deux. Tailler la mozzarella en quatre tranches, les recouper en deux.

Sur un côté de chaque escalope, déposer une demi-tranche de jambon et une demi-tranche de mozzarella.

Rabattre l'autre partie des escalopes. Les fermer en appuyant sur les bords. Déposer une feuille de sauge sur chaque saltimbocca. Réserver pendant 40 minutes au frais.

Cuisson des saltimbocca

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Y déposer les saltimbocca côté feuille de sauge au fond de la cocotte. Les dorer 3 minutes à feu modéré. Les retourner et les dorer de même de l'autre côté. Ajouter le beurre. Terminer la cuisson en les arrosant sans arrêt de beurre moussant pendant 1 minute.

Finition et *Présentation*

Chauffer le jus de veau. Dresser deux saltimbocca dans chaque assiette. Tracer un cordon de jus de veau à côté.

Trippe alla fiorentina

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

Au marché de San Lorenzo à Florence, le matin entre 7 et 8 heures, les travailleurs dégustent le « lampredotto », un délice composé du feuillet poché placé dans un panino mouillé du jus de sa cuisson et arrosé d'huile d'olive des collines florentines. Nous avons juste allégé la recette originale.

Ingrédients

500 g	de gras-double de veau

Cuisson du gras-double

1	carotte
1	oignon blanc de 80 g
1	branche de céleri
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
2	gousses d'ail
5	grains de poivre
2	branches de basilic
1	brin de thym
10 cl	de vin blanc

Cuisson des tripes

1	carotte
1	oignon blanc de 80 g
1	branche de céleri
1	gousse d'ail
10 cl	de vin blanc
30 cl	de fondue de tomate (voir bases)
1	branche de basilic
30 g	de chapelure
30 g	de parmesan râpé

Garniture

120 g	de mesclun (page 750)
2 cl	de vinaigre balsamique
	huile d'olive
	sel, poivre

Cuisson du gras-double

Éplucher la carotte et l'oignon, les couper en deux. Laver la branche de céleri, la couper en deux.

Déposer le gras-double dans une grande casserole. Verser le bouillon de volaille. Porter doucement à ébullition en écumant souvent. Ajouter les légumes, les gousses d'ail claquées, le poivre, le basilic, le thym et le vin blanc. Cuire à frémissement pendant 5 heures en rajoutant éventuellement du bouillon.

Égoutter le gras-double. Le tailler en lanières de 3 x 0,5 cm.

Filtrer le bouillon. Réserver.

Cuisson des tripes

Éplucher la carotte, l'oignon, la branche de céleri. Les tailler en paysanne de 5 mm d'épaisseur.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer les légumes avec la gousse d'ail claquée. Saler. Ajouter les lanières de gras-double. Les laisser fondre, mélanger. Verser le vin blanc, réduire de moitié. Mouiller avec la fondue de tomate et un peu de bouillon de cuisson réservé. Rectifier l'assaisonnement. Couvrir. Laisser mijoter pendant 1 heure à petit feu.

Tout au long de la cuisson, mouiller avec du bouillon de cuisson, si la préparation devient trop sèche.

En fin de cuisson, ajouter les feuilles de basilic. Les mélanger délicatement pour les lier dans la sauce.

Finition et Présentation

Déposer quatre emporte-pièce carrés de 10 x 10 cm sur une plaque. Les remplir de tripes. Saupoudrer le parmesan et la chapelure.

Passer au four chaud à 200 °C pendant 10 minutes. Poivrer.

Préparer une vinaigrette tranchée avec 3 cl d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, sel et poivre. En assaisonner le mesclun.

Dresser un carré de tripes sur chaque assiette. Ajouter un bouquet de mesclun à côté.

Tripes à la monégasque

Pour 4 personnes

France / Monaco, Nice

Cuisinées sur tout le pourtour méditerranéen, les tripes sont l'illustration de cette cuisine de pauvre où « il faut faire avec »... ce que l'on a et surtout ne rien perdre. L'art des anciens fut de préparer ainsi des mets savoureux. Ces tripes à la monégasque en sont une illustration.

Ingrédients

500 g	de gras-double de veau

Cuisson du gras-double

1	oignon blanc
2	clous de girofle
1	grosse carotte
1	branche de céleri
1 l	de bouillon de volaille (voir bases)
1	gousse d'ail
1	feuille de laurier
10	grains de poivre
1	branche de persil
50 cl	de vin blanc

Cuisson des tripes

1	oignon blanc de 80 g
2	carottes moyennes
150 g	de poitrine poivrée
3	tomates
250 g	de pommes de terre grenailles
4	branches de thym
5	grains de poivre noir
4	petites gousses d'ail
5 cl	de cognac
	huile d'olive
	sel, poivre

Cuisson du gras double

Éplucher la carotte et l'oignon. Couper la carotte en deux. Piquer l'oignon de clous de girofle. Laver la branche de céleri, la couper en deux.

Déposer le gras-double dans une grande casserole. Verser le bouillon de volaille. Porter doucement à ébullition en écumant souvent. Ajouter les légumes, la gousse d'ail claquée, le laurier, le poivre, le persil et le vin blanc. Cuire à frémissement pendant 5 heures en rajoutant éventuellement du bouillon.

Égoutter le gras-double. Le tailler en carrés de 4 x 4 cm.

Filtrer le bouillon. Réserver.

Cuisson des tripes

Éplucher et ciseler l'oignon. Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de leur longueur. Les retailler en biseaux de 8 mm. Tailler la poitrine en lardons de 2 x 1 cm sur 1 cm d'épaisseur. Monder, épépiner, concasser les tomates. Peler les pommes de terre grenailles.

Dans une cocotte, colorer les lardons sur toutes leurs faces avec un filet d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, les carottes, le thym, le poivre et les gousses d'ail claquées. Mélanger et laisser compoter à feu doux pendant 15 minutes sans colorer. Ajouter les morceaux de gras-double.

Déglacer avec le cognac. Couvrir de bouillon de cuisson réservé. Cuire à frémissement pendant 30 minutes. Ajouter les pommes de terre. Cuire encore pendant 40 minutes en rajoutant un peu de bouillon.

Finition et Présentation

En fin de cuisson, réduire éventuellement le jus : il doit être assez épais et bien enrober tripes et pommes de terre. Rectifier l'assaisonnement.

Répartir les tripes et les pommes de terre dans les assiettes. Ajouter un trait d'huile d'olive et un bon tour de moulin à poivre.

Tkalia

Pour 4 personnes

Maroc

La « Tkalia », plat de la tradition juive marocaine, connaît, comme bien des tajines, de nombreuses interprétations. Nous en avons modifié et allégé la cuisson et au carthame souvent employé pour colorer les tripes, préféré le safran qui en rehausse le goût.

Ingrédients

500 G DE GRAS-DOUBLE

Pois chiches

150 G DE POIS CHICHES SECS
1 FEUILLE DE SAUGE
1 FEUILLE DE LAURIER
5 GRAINS DE POIVRE NOIR

Cuisson des tripes

1 OIGNON BLANC
1 BRANCHE DE CÉLERI
5 GRAINES DE CORIANDRE
5 GRAINS DE CUMIN
5 GRAINS DE POIVRE NOIR
200 G DE POITRINE DE VEAU
1 L DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 GOUSSE D'AIL

Tkalia

1 OIGNON BLANC
5 G DE GRAINES DE CORIANDRE
12 OLIVES VIOLETTES
10 G DE CUMIN EN POUDRE
24 PISTILS DE SAFRAN
12 PÉTALES DE TOMATE CONFITE

HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Préparation des pois chiches

La veille, mettre à tremper les pois chiches dans un récipient d'eau froide.

Les égoutter. Les mettre dans une casserole avec la sauge, le laurier et les grains de poivre emballés dans une gaze. Les recouvrir d'eau froide. Les cuire à petits frémissements pendant environ 45 à 50 minutes. Écumer de temps en temps. Saler aux trois quarts de la cuisson. Les égoutter. Les réserver au chaud.

Filtrer et réserver le bouillon de cuisson.

Préparation des tripes

Éplucher l'oignon, le couper en deux. Laver la branche de céleri, la couper en deux. Enfermer la coriandre, le cumin et le poivre dans une gaze.

Dans une grande casserole, déposer le gras-double et la poitrine de veau. Couvrir de bouillon de volaille. Porter doucement à ébullition en écumant plusieurs fois. Ajouter l'oignon, le céleri, les épices et la gousse d'ail claquée. Cuire à frémissement pendant 4 heures en ajoutant éventuellement du bouillon.

Retirer la poitrine. Cuire pendant 1 heure encore.

Égoutter le gras-double. Le couper en lanières de 4 x 1 cm. Tailler la poitrine en cube de 1,5 x 1,5 cm.

Filtrer et réserver le bouillon de cuisson.

Cuisson de la tkalia

Éplucher et ciseler finement l'oignon. Concasser légèrement les graines de coriandre.

Dénoyauter les olives. Les réserver.

Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Faire suer légèrement les oignons avec le cumin, la coriandre et les pistils de safran. Saler. Laisser compoter pendant 5 minutes.

Ajouter les morceaux de gras-double et les cubes de poitrine. Mouiller à hauteur avec, à parties égales, du bouillon de pois chiches et celui du gras-double.

Cuire au four, sans couvrir pendant 40 minutes à 150 °C. Remuer de temps en temps en cours de cuisson.

Finition et Présentation

Réduire le jus de cuisson si cela est nécessaire. Ajouter les pois chiches, les pétales de tomates confites et les olives. Mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement. Laisser compoter à feu tout doux pendant 10 minutes.

Dresser la tkalia dans les assiettes. Arroser d'un trait d'huile d'olive. Donner un bon tour du moulin à poivre. Servir bien chaud.

Vitello tonnato

crostini tartinés d'un **hachis d'herbes** acidulées

Pour 4 personnes

Italie / Piémont

Rendonc à César ce qui lui appartient ! Le « Vitello tonnato » des Piémontais a conquis non seulement l'Italie entière mais une bonne partie de la planète. Certes, le Piémont n'est pas au bord de la Méditerranée. Mais nous ne pouvions ignorer cette recette, que nous aimons cuisiner, à notre façon, pour une chaude soirée d'été.

Ingrédients

Veau

1	longe de veau de 600 g
1	branche de thym
1	feuille de laurier
8	grains de poivre noir
1 l	de bouillon de volaille ou de veau (voir bases)

Tonnato

100 g	de thon à l'huile
3	filets d'anchois à l'huile (voir bases)
20 g	de câpres
2	jaunes d'œuf
15 cl	d'huile d'olive
5 cl	de jus de veau (voir bases)
5 cl	de vinaigre de Barolo
	bouillon de volaille (voir bases)

Toasts

200 g	de mie de pain
30 cl	de vinaigre de Barolo
3	échalotes
1/4	de botte de ciboulette
2	branches de basilic
2	branches de persil
25 g	de câpres
2	ficelle de pain

Finition

10	grains de poivre noir
20	câpres
4	jeunes feuilles de céleri branche
	huile d'olive
	fleur de sel
	sel, poivre

Préparation de la longe de veau

Parer, dégraisser la longe de veau. La disposer dans une cocotte en fonte en choisissant un format où la viande sera relativement serrée. Ajouter le thym, le laurier, le poivre en grains, un filet d'huile d'olive, quelques grains de fleur de sel. Couvrir de bouillon de volaille à hauteur.

Laisser mijoter très doucement pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'une aiguille pénètre sans difficulté dans la viande mais que le veau reste rosé (il doit être à 52 °C à cœur).

Décanter la longe sur une grille. La laisser refroidir recouverte d'un papier d'aluminium. La réserver ensuite au frais.

Préparation du tonnato

Égoutter le thon, l'effeuiller. Concasser les filets d'anchois. Les mettre dans un mortier avec le thon et les câpres. Piler le tout. Ajouter les jaunes d'œuf. Mélanger en pilant. Monter la préparation avec 15 cl d'huile d'olive. La détendre avec le jus de veau et le vinaigre de Barolo. Ajouter éventuellement un peu de bouillon de volaille si la préparation est trop épaisse. Saler, poivrer.

Passer au chinois. Réserver.

Préparation des toasts

Dans un bol, mettre la mie de pain à tremper avec le vinaigre de Barolo pendant 15 minutes.

Éplucher, ciseler finement les échalotes et la ciboulette. Effeuiller le persil. Le ciseler de même. Hacher les câpres.

Bien presser la mie de pain et la hacher. La mettre dans un saladier. Ajouter les échalotes, toutes les herbes et un filet d'huile d'olive. Mélanger délicatement jusqu'à former une pâte homogène. Poivrer.

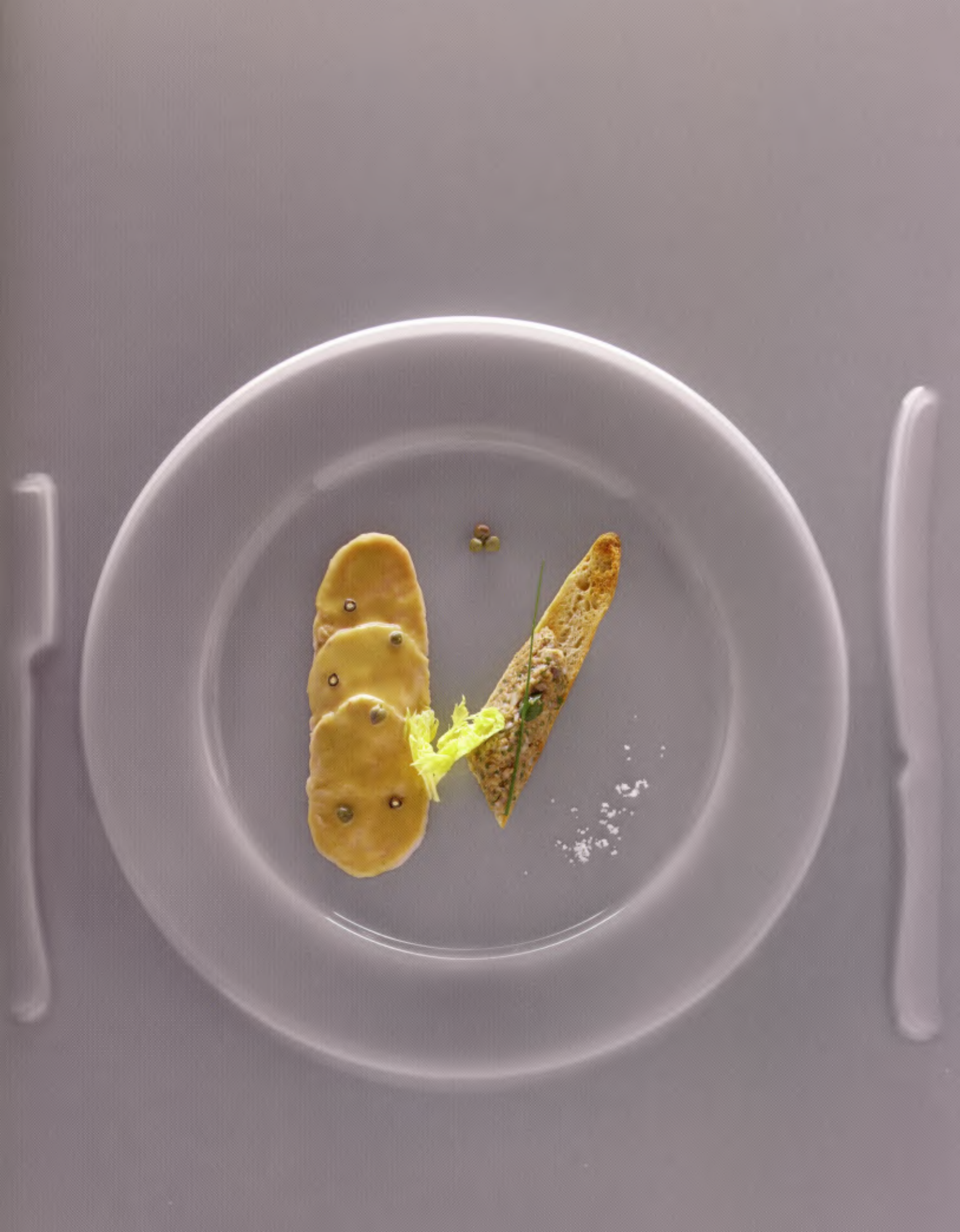
Couper la ficelle en deux dans le sens de la longueur. Faire griller légèrement. Recouper chaque moitié en deux, tailler les extrémités en biseaux.

Étaler la farce sur chaque toast en formant un dôme.

Finition et Présentation

Tailler la longe de veau en tranches de 2 mm d'épaisseur. Couper les grains de poivre en deux.

Dresser trois tranches dans chaque assiette, les napper de sauce tonnato. Ajouter un toast garni de farce. Parsemer les grains de poivre et les câpres. Ajouter une feuille de céleri et un peu de fleur de sel.



Soupe froide de yaourt

Pour 4 personnes

yaourt 870

Malte

L'association de concombre et de yaourt est commune aux pays de cette partie de la Méditerranée. Nous avons cherché à en renouveler la présentation.

Ingrédients

700 g	de yaourt nature épais
2	concombres
2	gousses d'ail
2	branches de menthe fraîche
2 cl	d'huile d'olive
	sel, poivre du moulin

Préparation de la soupe

Mettre le yaourt à égoutter dans une passoire tapissée d'un linge pendant 3 heures de façon à en obtenir 400 g environ.

Rincer les concombres. Tailler vingt-quatre tranches de 2 mm. Ôter les graines.

Tailler le reste en dés de 1 x 1 cm. Les réserver au frais.

Éplucher les gousses d'ail. Les hacher finement. Effeuiller la menthe.

Prendre une tranche de concombre, l'emboîter au centre d'une autre. Préparer ainsi toutes les tranches de façon à obtenir douze paires. Les réserver au frais.

Finition et Présentation

Mettre les dés de concombre dans un saladier. Ajouter le yaourt, l'ail et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Dresser la soupe de yaourt dans des assiettes creuses. Disposer trois paires de tranches de concombre et quelques sommités de menthe. Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive. Donner un bon tour de moulin à poivre. Servir bien frais.

Desserts

Agrumes en amertume

Pour 4 personnes

Louis XV

Ce dessert nous a été inspiré par les citrons de Menton. Nous avons aimé mêler l'amertume des agrumes avec celle du Campari italien.

Ingrédients

Sorbet pamplemousse/ Campari

10 cl	d'eau
75 g	de sucre
1	zeste de pamplemousse râpé
4 g	de stabilisant
1/2 l	de jus de pamplemousse rouge
5 cl	de Campari

Gelée de citron

3	citrons jaunes de Menton
2	citrons verts
1/2 l	de sirop à 26°
3	feuilles de gélatine

Pamplemousse mi-confit

1	pamplemousse
1 l	d'eau
600 g	de sucre

Citron mi-confit

1	citron jaune de Menton
50 cl	d'eau
200 g	de sucre

Pamplemousses et oranges

4	pamplemousses
8	oranges
1	citron vert
8	tranches d'orange séchée (voir bases)

Préparation du sorbet pamplemousse/Campari

Faire un sirop avec l'eau, le sucre, le zeste et le stabilisant. Refroidir. Ajouter le jus de pamplemousse et le Campari. Turbiner.

Préparation de la gelée de citron

Couper les citrons en deux. Les mettre dans le sirop. Faire bouillir pendant 3 minutes.

Laisser infuser pendant 2 heures. Filtrer. Ajouter la gélatine trempée et essorée. Bien mélanger. Réserver au frais.

Préparation du pamplemousse mi-confit

Couper le pamplemousse en quatre. Le blanchir deux fois.

Préparer le sirop avec 1 litre d'eau et 200 g de sucre. Y plonger les quartiers de pamplemousse. Faire bouillir pendant 15 minutes. Retirer du feu.

Renouveler l'opération quatre fois en ajoutant 100 g de sucre à chaque cuisson.

Réserver au frais.

Préparation du citron mi-confit

Couper les citrons en tranches. Les blanchir une fois. Préparer un sirop avec 50 cl d'eau et 100 g de sucre. Y plonger les tranches de citron. Faire bouillir pendant 10 minutes. Retirer du feu.

Renouveler l'opération deux fois en ajoutant 50 g de sucre à chaque cuisson. Réserver au frais.

Préparation des pamplemousses et oranges

Peler les agrumes à vif. Prélever les suprêmes. Réserver.

Finition et Présentation

Dans un saladier, déposer quatre cuillerées de gelée de citron. Ajouter une râpée de zeste de citron vert, sept suprêmes de pamplemousse et neuf suprêmes d'orange. Lier le tout délicatement.

Au fond du bol de service, déposer un morceau de pamplemousse mi-confit. Recouvrir du mélange gelée de citron et suprêmes d'agrumes.

Dresser une quenelle de sorbet au pamplemousse/Campari. Ajouter trois lamelles de pamplemousse mi-confit et deux rondelles de citron mi-confit.

Piquer dessus deux chips d'orange séchée.

Amargos (Des amères)

Pour 60 amargos

Espagne / Îles Baléares

Nombreux y sont les biscuits à base d'amande : la culture de l'amandier est une des richesse des îles Baléares. Nous avons aimé celui-ci à cause de son amertume, composante fréquente de la cuisine et de la pâtisserie espagnoles.

Ingrédients

460 g	d'amandes émondées
40 g	d'amandes amères entières
240 g	de sucre semoule
6	jaunes d'œufs
1	citron
1	pincée de cannelle
3	blancs d'œufs
1	pincée de sel

Préparation des amargos

Moudre ensemble les amandes émondées, les amandes amères et le sucre.

Battre les jaunes d'œufs. Râper le zeste du citron.

Incorporer les jaunes, la cannelle, le zeste râpé dans le mélange amandes/sucre. Monter les blancs en neige avec le sel. Les incorporer doucement.

Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien sèche.

Cuisson des amargos

Beurrer et fariner une plaque.

Former des petites boulettes. Les disposer sur la plaque en les séparant bien.

Enfourner à 160 °C pour 15 minutes.

Finition et *Présentation*

Sortir la plaque. Laisser refroidir les amargos. Les débarrasser sur une grille. Les dresser sur un plateau.

Buñuelos de Lanjaron

Beignets de Lanjaron

Pour 4 personnes

Espagne / Andalousie

Naturellement gazeuse, l'eau minérale de Lanjaron est une des plus anciennes et des plus appréciées d'Andalousie, présente sur nombre de tables espagnoles. Par leur légèreté, ces classiques beignets évoquent celle de cette eau. Nous leur avons ajouté une simple crème anglaise.

Ingrédients

Beignets

25 g	de beurre
1	zeste de citron
40 g	de sucre
8 cl	de lait
8 cl	d'eau de Lanjarón
1	pincée de sel
80 g	de farine
2	œufs
2 g	de levure en poudre
25 g	de citron confit haché (voir bases)
	huile d'olive
	cannelle en poudre

Crème anglaise

50 cl	de lait
1	bâton de cannelle
1	zeste de citron
80 g	de sucre
6	jaunes d'œufs

Préparation de la pâte

Faire fondre le beurre à petit feu. Y râper le zeste de citron. Ajouter le sucre, le lait, l'eau et le sel. Dès que le mélange commence à bouillir, verser la farine. Remuer sans cesse et lentement jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Laisser refroidir.

Ajouter les œufs un par un et la levure en poudre. Bien lier. Ajouter le citron confit.

Préparation de la crème anglaise

Chauffer le lait avec la cannelle et le zeste de citron entier.

Blanchir les jaunes avec le sucre. Verser peu à peu le lait chaud. Cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

Filtrer la crème. La laisser refroidir. Réserver au frais.

Cuisson des beignets

Chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire frire la pâte, cuillérée par cuillerée, en donnant à chaque beignet une jolie forme ronde. Les retourner pour les dorer des deux côtés. Les égoutter sur un papier absorbant. Réserver au chaud.

Finition et Présentation

Saupoudrer les beignets de cannelle. Les répartir sur les assiettes. Verser la crème anglaise autour.

Bianco mangiare

Blanc-manger aux abricots

arlettes croustillantes

Pour 10 personnes

Italie / Sicile

Grand classique de la pâtisserie sicilienne, héritage de la cuisine médiévale. On trouvait alors des recettes de blanc-manger en Italie, en Catalogne, en France, en Angleterre et ailleurs. Ils se présentaient sous des formes et dans des compositions différentes, mais ils avaient la caractéristique commune de la blancheur, symbole de pureté. Au fil des siècles, le blanc-manger va disparaître de nombreuses traditions gastronomiques à l'exception de quelques lieux comme la Sicile où on le sert encore comme dessert. Voici notre interprétation.

Ingrédients

Lait d'amande

15 cl	d'eau
10 cl	de lait
90 g	de sucre semoule
165 g	de poudre d'amande
2	amandes amères hachées
1 c. à. s.	de kirsch

Blanc-manger

400 g	de lait d'amande
5	feuilles de gélatine
50 cl	de crème fleurette

Arlettes

200 g	de feuilletage
	sucre glace

Garniture

5	abricots
1	gousse de vanille
50 g	de beurre

Préparation du lait d'amande

Dans une casserole, verser l'eau, le lait et le sucre. Porter à ébullition. Retirer du feu. Incorporer la poudre d'amande et le kirsch. Passer au mixeur. Laisser reposer 12 heures au frais.

Préparation du blanc-manger

Chauffer le lait d'amande sans le faire bouillir. Ajouter les feuilles de gélatine ramollies et égouttées.

Fouetter la crème fleurette. L'ajouter au lait d'amande.

Mouler la préparation dans un cadre de 2 cm de hauteur. Laisser prendre au congélateur.

Dans le cadre, découper dix rectangles de 10 x 14 cm. Avec un emporte-pièce rond de 5 cm de diamètre, faire un trou au milieu de chaque rectangle. Les recouper en deux.

Déposer les demi-rectangles évidés sur une plaque garnie d'une feuille plastique. Réserver au réfrigérateur afin qu'ils se décongèlent doucement.

Préparation des arlettes

La veille, étaler le feuilletage. Le rouler en forme de boudin. Le réserver au froid.

Le lendemain, couper des petites tranches. Les étaler finement dans le sucre glace, détailler vingt rectangles de 6 x 8 cm. Les laisser sécher sur une plaque pendant une journée.

Les cuire au four à 200 °C jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Décoller doucement et réserver à l'abri de l'humidité.

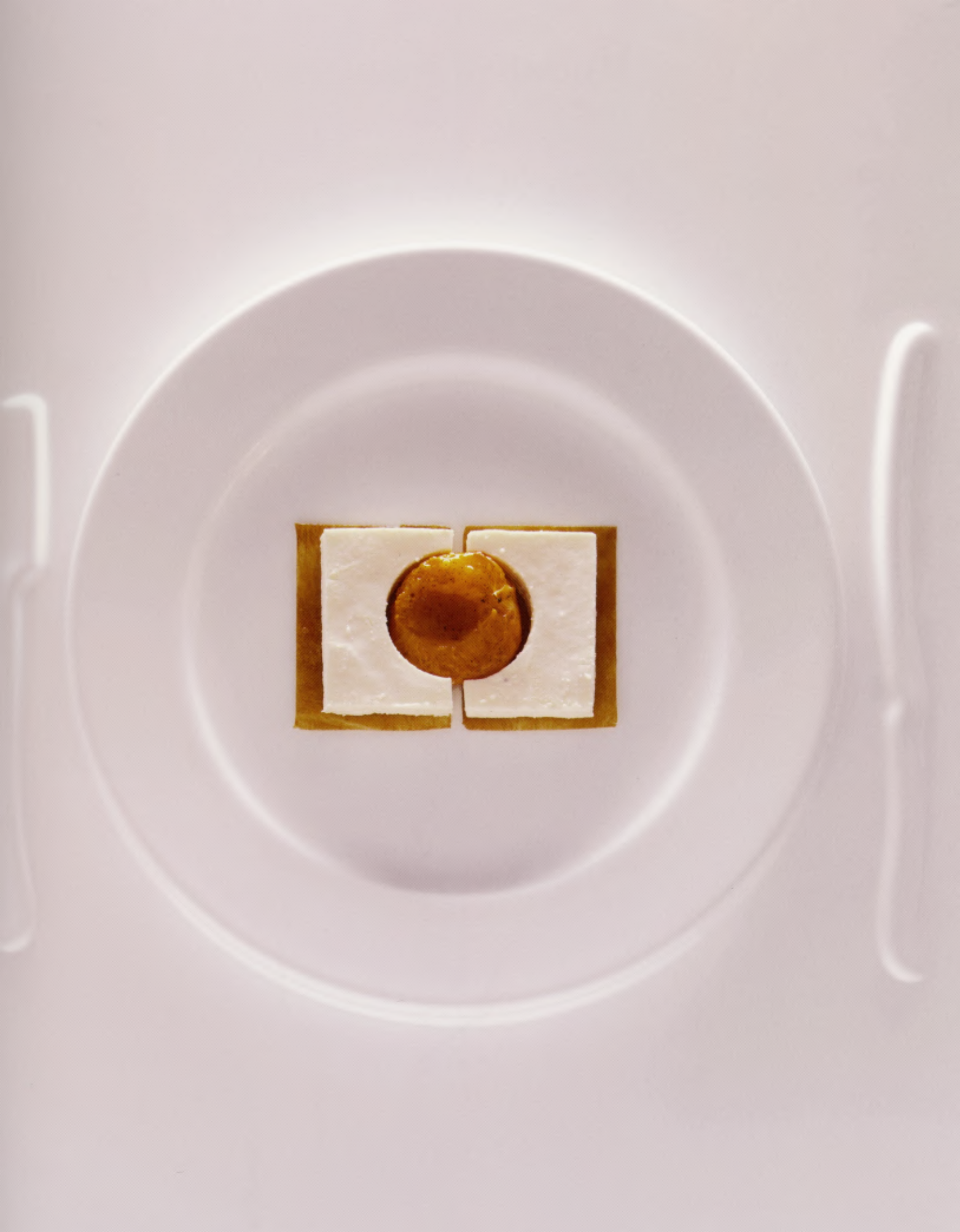
Préparation des abricots

Couper les abricots en deux, les dénoyauter. Ouvrir et gratter la gousse de vanille. Faire fondre le beurre dans une poêle. Poêler les oreillons d'abricot avec la vanille. Laisser refroidir et réserver à température ambiante.

Finition et Présentation

Déposer un demi-rectangle de blanc-manger sur un rectangle d'arlette.

En dresser deux côte à côte sur chaque assiette de façon à reformer un blanc-manger entier. Intercaler l'abricot à la vanille dans la cavité.



Biscotti di Prato

Pour 4 personnes

Italie / Toscane

Souvent nommés à tort « Cantucci toscani », ces Biscotti sont propres à la ville de Prato, proche de Florence. Ces biscuits secs se dégustent traditionnellement trempés dans du « Vino Santo ».

Ingrédients

350 g	d'amandes brutes
2	œufs entiers
100 g	de blancs d'œufs
450 g	de sucre
4 g	de cannelle en poudre
450 g	de farine type 45
100 g	de farine type 55
4 g	de bicarbonate de soude

Préparation des biscotti

Faire griller légèrement les amandes.
Les mélanger avec les œufs, les blancs d'œufs et le sucre. Verser dans le batteur. Ajouter la cannelle, les deux farines et le bicarbonate. Mélanger avec le crochet.

Retirer la pâte du batteur. Couper 10 morceaux de 150 g environ. Les façonner en boudins.

Disposer ces boudins sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les cuire à 150 °C pendant 25 minutes.

Finition et Présentation

À chaud, couper légèrement en biais des tranches de 1 cm d'épaisseur. Laisser refroidir les biscotti. Les conserver au sec.

Biscuits maltais

Pour 20 biscuits

Malte

Ces biscuits sont la version maltaise du calisson provençal, dont l'origine est d'ailleurs source de controverses : « Kalitsounia » était une confiserie consommée en Grèce et en Italie dans l'Antiquité ; un « calissone » existait à Padoue au XIIe siècle ; il aurait été créé pour le mariage du Roy René en 1473 ; cette confiserie, présentée dans des vases d'église en forme de vaisseaux (Calisses) était bénie par l'archevêque d'Aix . Cette cérémonie existe toujours à Aix et se déroule dans... l'église Saint-Jean-de-Malte.

Ingrédients

120 g	d'écorces d'orange confite
200 g	de sucre semoule
200 g	de poudre d'amande
40 g	de liqueur de rhum
2 à 4 c. à s.	de jus d'oranges maltaises

Préparation des biscuits maltais

Hacher finement les écorces d'oranges confites.

Dans un saladier, mettre le sucre et la poudre d'amande. Mélanger.

Incorporer le rhum et les écorces d'orange.

Ajouter le jus d'orange. Pétrir jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une pâte à biscuit.

Abaisser cette pâte sur une épaisseur de 5 mm. Découper avec un emporte-pièce ovale.

Finition et *Présentation*

Laisser sécher les biscuits maltais pendant 24 heures. Les réserver au frais.

Brioche aux fruits confits

Couronne des rois

Pour 2 brioches

France / Provence

En Provence, où l'on célèbre Nativité et Épiphanie toujours avec faste, le gâteau des rois n'a jamais été une galette fourrée de frangipane mais une brioche en forme de couronne, saupoudrée de gros grains de sucre et agrémentée de fruits confits.

Ingrédients

20 G	DE LEVURE DE BOULANGER
100 G	DE SUCRE
12 G	DE SEL
500 G	DE FARINE
6	ŒUFS
220 G	DE BEURRE
	SUCRE EN GRAINS
100 G	DE FRUITS CONFITS
50 G	DE RAISINS SECS
1	ZESTE DE CITRON RÂPÉ
	BEURRE POUR LA PLAQUE
1	JAUNE D'ŒUF
	ABRICOTINE

Fruits confits pour la décoration

ORANGE, CITRON, MELON, POIRE, CERISES

Préparation de la pâte à brioche

Délayer la levure dans quatre cuillerées à soupe d'eau tiède.

Peser le sucre et le sel ensemble.

Dans la cuve du batteur mettre la farine, les œufs et la levure délayée. Pétrir avec le crochet en 1re vitesse. Passer en 2e vitesse une fois que la pâte s'est formée. Ajouter en plusieurs fois le mélange sucre/sel. Ensuite, ajouter le beurre souple et tempéré.

Pétrir jusqu'à ce que la pâte « claque » contre la cuve, qu'elle se décolle des bords. Passer éventuellement en 3e vitesse pour la décoller plus facilement.

En fin de pétrissage, ajouter les fruits confits, les raisins secs et le zeste de citron.

Débarrasser la pâte dans une cuve farinée. La laisser lever 4 ou 5 heures à température ambiante : elle doit doubler de volume.

Rompre la pâte. La couvrir. La laisser reposer au réfrigérateur toute la nuit.

Le matin, rompre à nouveau la pâte. La façonner en couronne sur une plaque beurrée.

La faire lever à nouveau pendant 25 minutes environ dans un endroit tiède.

Déposer la brioche sur une plaque. Au pinceau, la dorer avec un jaune d'œuf. Parsemer de sucre en grains.

Cuisson de la brioche aux fruits confits

Préchauffer le four à 200 °C, enfourner. Baisser à 180 °C et cuire 30 minutes environ.

Finition et Présentation

Laisser refroidir la brioche.
À froid, la napper légèrement d'abricotine.
La décorer avec des morceaux de fruits confits.

Briouats au miel et aux amandes

Pour 30 briouats

Maroc

On déguste les « Briouats au miel et aux amandes » dans tout le Maroc. Briouats (ou briouates) signifie « petites enveloppes ». À l'origine, la pâte dans laquelle est enfermée celle d'amande était de la pastilla (ou ouarka). Maintenant, on se sert de feuilles de brick.

Ingrédients

Pâte d'amande

250 g	d'amandes entières blanchies
100 g	de sucre semoule
1/2 c. à c.	de cannelle
1 c. à s.	d'eau de fleur d'oranger
25 g	de beurre
1	blanc d'œuf

Briouats

10	feuilles de brick
	huile d'arachide
	miel liquide

Préparation de la pâte d'amande

Mixer ensemble les amandes, le sucre semoule, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger.

Faire fondre le beurre. L'ajouter avec le blanc d'œuf. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit en pâte homogène.

Préparation des briouats

Découper trois bandes rectangulaires d'égale largeur dans chaque feuille de brick.

Avec la pointe d'un couteau, tracer une ligne au bout de chaque bande de façon à marquer très légèrement un carré.

Plier le bord gauche de ce carré en diagonale : le bout de la bande est marqué alors de deux triangles.

Déposer un morceau de pâte d'amande dans le triangle de droite. Replier celui de gauche sur la pâte d'amande. Rabattre horizontalement. Continuer le pliage jusqu'au bout en formant toujours un triangle. Bien le souder en appuyant avec les doigts.

Cuisson des briouats

Frire les briouats dans l'huile à 170 °C jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les égoutter sur du papier absorbant.

Finition et Présentation

Tremper les briouats dans le miel liquide pendant 2 à 3 minutes en les retournant une ou deux fois. Les égoutter sur une grille.

Les dresser sur les assiettes.

Canistrelli à l'anis

Pour 100 canistrelli

Corse

Le canistrelli à l'anis est le plus célèbre des desserts corses. Ces petits biscuits se préparent pour toutes les fêtes : baptêmes, mariages, communions.

Ingrédients

3	zestes d'orange hachés
3	zestes de citron hachés
125 g	de beurre
500 g	de farine
15 g	de levure chimique
120 g	de sucre semoule
3	œufs
1	pincée de sel
1/2	gousse de vanille grattée
10 g	de graines d'anis vert
1	œuf (pour dorer)

Préparation des canistrelli

Râper finement les zestes d'orange et de citron. Mettre le beurre à fondre.

Tamiser la farine avec la levure. La verser dans le batteur. Ajouter le sucre, les œufs, le sel, les graines de vanille, les zestes d'orange et de citron, les graines d'anis et le beurre.

Mélanger à la feuille jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur. La déposer sur une plaque.

Faire prendre au réfrigérateur pendant 1 heure

Découper la pâte en rectangles de 2 à 3 cm.

Cuisson des canistrelli

Disposer les canistrelli sur une plaque. Avec un pinceau, les dorer à l'œuf.

Enfourner à 180 °C pour 10 à 15 minutes.

Les débarrasser sur une grille.

Finition et *Présentation*

Dresser les canistrelli sur un plateau.

Cannoli à la mode de Sorrente

Pour 6 personnes

Italie / Sicile

Les « Cannoli » participent de la tradition pâtissière sicilienne dont ils sont un grand classique. On ignore leur origine, mais ils représentent un excellent exemple d'une recette qui trouve différentes interprétations dans le royaume de Naples qui couvrait tout le sud de l'Italie, Sicile comprise.

Ingrédients

Pâte

250 g	de farine
50 g	de beurre
1	pincée sel
20 g	de sucre semoule
5 c. à s.	de Marsala
5 c. à s.	d'eau de fleur d'oranger
	huile d'arachide pour frire

Crème de ricotta

500 g	de ricotta
100 g	de pâte d'amidon (page 896)
80 g	de crème fouettée vanillée
40 g	de sucre glace
100 g	de fruits confits en morceaux
40 g	de chocolat noir haché

Préparation de la pâte

Dans une jatte, mélanger la farine avec le beurre, le sel et le sucre. Mouiller avec le Marsala et l'eau de fleur d'oranger en quantité suffisante pour obtenir une pâte souple et élastique.

Laisser reposer 1 heure au frais.

Étendre la pâte en une fine abaisse. La couper en petits carrés de 5 cm de côté.

Rouler chaque carré de pâte autour de tubes cylindriques en métal (1,5 à 2 cm de diamètre et 6 cm de longueur) de façon à ce que les deux angles opposés se rejoignent et se superposent.

Souder les deux angles en les écrasant entre les doigts sans fermer les extrémités.

Chauffer la friture à 170 °C.

Plonger les tubes recouverts de pâte dans la friture. Frire jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Égoutter les cannoli sur un papier absorbant. Lorsqu'ils sont encore tièdes, faire délicatement glisser la pâte hors des tubes. Réserver.

Préparation de la crème de ricotta

Passer la ricotta au tamis. La mélanger avec la pâte d'amidon jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Ajouter la crème fouettée, le sucre glace. Mélanger délicatement. Incorporer les fruits confits et le chocolat haché.

Finition et Présentation

Mettre la crème de ricotta dans un poche avec une douille ronde.
Garnir les cannoli avec la crème. Les saupoudrer de sucre glace.

Caramel aux figues séchées

Pour 1 cadre de
40 cm x 60 cm

Louis XV

Nous avons imaginé ces caramels où les figues sèches sont mises en valeur par les parfums du miel et de la vanille, relevés du goût du beurre salé.

Ingrédients

500 g	de figues séchées
10	gousses de vanille
1,875 kg	de crème
190 g	de beurre demi-sel
190 g	de miel de lavande
1,400 kg	de sucre
1,125 kg	de glucose
280 g	d'eau

Préparation des caramels

Hacher finement les figues sèches. Fendre et gratter les gousses de vanille.

Dans une grande casserole, verser la crème. Ajouter les gousses de vanille, le beurre et le miel. Porter à ébullition.

Retirer la casserole du feu. Laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer.

Dans une autre casserole, cuire le sucre, le glucose et l'eau à 145 °C.

Décuire avec le mélange infusé. Cuire à nouveau à 121 °C en mélangeant régulièrement.

Hors du feu ajouter les figues. Bien les mélanger.

Couler la préparation dans le cadre. La laisser figer à température ambiante.

Finition et *Présentation*

Démouler la préparation quand elle est complètement refroidie.
Détailler des caramels de 2 x 2 cm.
Les emballer individuellement dans des carrés de cellophane.
Les conserver au sec.

Cassata

Pour 10 personnes

Italie / Sicile

La « Cassata di ricotta » est l'entremets emblématique de la Sicile. L'art de préparer la cassate fut transmis à des religieuses par les Arabes au XIIIe siècle. La légende veut que le synode diocésain de Mazara del Vallo défendit aux sœurs de préparer ces pâtisseries pendant la semaine sainte, craignant qu'elles ne se détournent de leurs occupations religieuses. Depuis, ce dessert a subi pas mal de modifications, la plus importante étant l'ajout du chocolat après que les Conquistadores espagnols l'aient ramené du Mexique.

Ingrédients

Biscuit à la cuillère

240 g	de blancs d'œufs
145 g	de sucre semoule
130 g	de jaunes d'œufs
80 g	de fécule de maïs
80 g	de farine type 45

Pâte d'amidon

90 g	de fécule de maïs ou d'amidon de froment
50 cl	de lait
50 g	de sucre

Crème de ricotta

100 g	d'amandes
500 g	de ricotta
330 g	de pâte d'amidon
20 g	de sucre glace
30 g	de chocolat noir

Cercles et disques de chocolat

500 g	de couverture chocolat noir à 66 %

Sirop

5 cl	de rhum
1	gousse de vanille grattée
5 cl	d'eau de fleur d'oranger
10 cl	de sirop à 30°
200 g	de pâte d'amande royale pistache
200 g	de fruits confits en morceaux

Préparation du biscuit à la cuillère

Monter les blancs en neige en ajoutant peu à peu le sucre. Tamiser la fécule et la farine ensemble.

Battre légèrement les jaunes pour les liquéfier. Les incorporer délicatement dans les blancs montés. Ajouter les farines peu à peu. Mélanger avec précaution.

Garnir une plaque d'une feuille de cuisson. Peser 650 g de pâte et l'étaler sur la plaque. Enfourner à 200 °C pour 10 minutes.

Laisser refroidir. Détailler vingt disques de 60 mm de diamètre.

Préparation de la pâte d'amidon

Délayer la farine avec un peu de lait froid. Faire chauffer le reste du lait avec le sucre. Ajouter la farine délayée. Mélanger. Verser dans une casserole. Cuire comme une crème pâtissière.

Verser la pâte dans le batteur et la faire refroidir à la palette. Débarrasser.

Préparation de la crème de ricotta

Hacher les amandes. Les torréfier dans une poêle à sec en les gardant blondes. Hacher le chocolat.

Passer la ricotta au tamis. La verser dans le batteur et la mélanger avec le fouet. Ajouter la pâte d'amidon en plusieurs fois avec le sucre glace.

Quand la crème est homogène, la débarrasser dans un cul-de-poule.

Ajouter les amandes et le chocolat. Bien mélanger à la maryse. Réserver au frais.

Préparation des cercles de chocolat

Faire fondre la couverture de chocolat à 58 °C. La refroidir à 28/29 °C. La remonter à 31 °C et la garder à cette température.

Couper dix bandes de rhodoïd de 20 cm de longueur et 45 mm de hauteur. À la spatule, étaler une fine couche de chocolat tempéré sur chacune. En chemiser des cylindres de 60 mm de diamètre en plaquant le côté non garni contre le cylindre.

Laisser cristalliser dans un endroit frais pendant 1 heure.

Retirer les cercles des cylindres en gardant le rhodoïd. Réserver.

Préparation des disques de chocolat

Sur une feuille de papier sulfurisé, étaler une fiche couche de chocolat tempéré à la spatule. Avec un emporte-pièce, détailler vingt disques de 50 mm de diamètre. Réserver.

Montage de la cassata

Au fond de chaque cercle de chocolat, déposer un disque de biscuit à la cuillère. Au pinceau, l'imbiber de sirop.

Garnir les biscuits de crème ricotta au tiers de la hauteur des cercles. Déposer un disque fin de chocolat. Ajouter une autre couche de crème de ricotta et un autre disque de biscuit. L'imbiber de sirop. Ajouter encore une couche de crème de ricotta et un disque de chocolat fin. Terminer par de la crème de ricotta. Lisser à la spatule. Réserver au frais.

Finition et Présentation

Tailler dix disques de pâte d'amande de 60 mm de diamètre.

Déposer un disque au sommet de chaque cassata. Retirer le rhodoïd autour du cercle de chocolat.

Décorer avec des morceaux de fruits confits.

Castagnaccio

glace au **caillé** de **brebis**

Pour 6 personnes

Italie / Toscane

Ce gâteau toscan est une galette à base de farine de châtaigne, d'huile d'olive et de romarin. Son goût légèrement fumé vient du séchage de châtaignes. Nous l'avons accompagné d'une glace au caillé de brebis.

Ingrédients

Glace au caillé de brebis

100 g	de caillé de brebis
4 g	de stabilisant
120 g	de sucre
1/2 l	de lait
30 g	de poudre de lait
60 g	de beurre
2	jaunes d'œufs
40 g	de glucose atomisé
25 g	de miel

Castagnaccio

110 g	de farine de châtaigne
6 g	de poudre à lever
11 cl	de lait
2	blancs d'œufs
1	pincée de sel
1 c. à s.	de sucre
1 c. à s.	d'huile d'olive
20 g	de raisins secs
20 g	de pignons
2	branches de romarin
60 g	de miel de châtaignier

Préparation de la glace au caillé de brebis

Passer le caillé de brebis au tamis.

Mélanger le stabilisant avec 40 g de sucre. Réserver.

Mélanger le reste des ingrédients. Cuire au bain-marie à 75 °C. Ajouter le stabilisant et le sucre puis porter le tout à 85 °C.

Refroidir. Incorporer le caillé de brebis dans l'appareil froid. Turbiner.

Préparation du castagnaccio

Mélanger la farine, la poudre à lever et le lait.

Battre les blancs en neige avec le sel. Les incorporer au mélange.

Ajouter le sucre, 1 cuil à soupe d'huile d'olive, les raisins secs et les pignons.

Mouler la pâte dans une tourtière.

Effeuiller le romarin et le parsemer dessus. Verser un filet d'huile d'olive. Enfourner à 180 °C pour 25 minutes environ.

Badigeonner le castagnaccio de miel à la sortie du four.

Finition et Présentation

Démouler le castagnaccio à chaud. Le couper en six morceaux.

Dresser un morceau de castagnaccio sur chaque assiette. Ajouter une quenelle de glace au caillé de brebis.

Cerises poêlées

glace aux pistaches de Sicile

Pour 4 personnes

Louis XV

Les Romains acclimatèrent en Sicile les premiers pistachiers venus d'Asie. Les arbres y sont toujours cultivés avec soin, les fruits cueillis à la main. Nous aimons le goût délicat de ce produit de grande qualité dans une crème glacée qui se marie merveilleusement avec des cerises cuites. L'allumette à la vanille apporte le croquant nécessaire à toute cette douceur.

Ingrédients

Cerises poêlées

60	cerises bigarreaux, burlat ou cœur de pigeon
2 cl	d'huile d'olive
1 cl	de jus de fraise
1 cl	de kirsch

Crème glacée à la pistache

1 l	de lait
10 cl	de crème fleurette
50 g	de lait en poudre
50 g	de glucose atomisé
200 g	de sucre
8	jaune d'œufs
75 g	de beurre
9 g	de cremodan
75 g	de pâte pistache colorée
60 g	de pâte pistache pure
1 cl	de kirsch

Glace royale

50 g	de blancs d'œufs
250 g	de sucre glace
	quelques gouttes de citron

Allumettes à la vanille

500 g	de pâte feuilletée (voir bases)
100 g	de crème pâtissière (voir bases)

Préparation de la crème glacée à la pistache

Mélanger tous les ingrédients. Cuire au bain-marie à 83 °C. Ajouter les pâtes de pistache et le kirsch. Bien mélanger. Refroidir. Turbiner.

Préparation de la glace royale

Rassembler les blancs d'œufs et le sucre glace dans le batteur. Ajouter quelques gouttes de jus de citron. Monter à la palette jusqu'à ce que la glace royale ait la consistance d'un bec d'oiseau (plonger une spatule et la retirer verticalement : la pointe de la glace se maintient droite sans retomber).

Débarrasser au frais.

Préparation des allumettes à la vanille

Abaisser la pâte feuilletée sur une épaisseur d'un peu moins de 2 mm.

Faire prendre au congélateur pendant 10 minutes.

Couper l'abaisse en bandes de 14 cm de largeur.

Les glacer finement de glace royale à la spatule.

Faire reprendre quelques minutes au congélateur. Recouper des bandes de 3 x 14 cm. Disposer les allumettes sur une plaque. Les laisser croûter 1 heure à température ambiante.

Sur la plaque, disposer une grille posée sur des cales de 3 mm environ. Enfourner au four statique à 210 °C. Cuire jusqu'à ce que les allumettes touchent la grille. Retirer la grille. Terminer la cuisson au four à air pulsé à 160 °C pendant 8 minutes environ. Réserver à l'étuve.

Préparation des cerises

Dénoyauter les cerises. Chauffer l'huile d'olive dans une petite sauteuse.

Verser les cerises, mélanger. Déglacer avec un peu d'eau pour qu'elles crachent leur jus. Les poêler rapidement. Déglacer avec le kirsch. Ajouter le jus de fraise. Laisser cuire tout doucement 5 minutes. Réserver.

Finition et Présentation

Couper les allumettes en deux dans le sens de la longueur. Vider un peu l'intérieur. Le garnir de crème pâtissière.

Dresser les cerises tièdes dans les assiettes. Ajouter par-dessus une quenelle de crème glacée à la pistache. Disposer une allumette feuilletée à côté.

Citron du Mentonnais confit

sorbet au **citron** et au **basilic**

Pour 6 personnes

Louis XV

Libre interprétation du classique et galvaudé citron givré. Nous avons, bien sûr, choisi les merveilleux citrons de Menton, ajouté du basilic pour une saveur encore plus méditerranéenne. Pour l'accompagner, une tartelette parfumée avec ce vin d'orange, si cher aux Provençaux.

Ingrédients

6	citrons de Menton avec leurs feuilles
600 g	de sucre

Sorbet citron

25 cl	d'eau
120 g	de sucre
10 g	de lait en poudre
65 g	de glucose atomisé
2 g	de stabilisant à sorbet
1/2	botte de basilic frais
25 cl	de jus de citron

Appareil à tartelette

1	pamplemousse rose
100 g	de sucre semoule
50 g	de farine
60 g	de beurre
7 cl	de vin d'orange (page 1006)

Pâte à tartelette

250 g	de farine
125 g	de beurre
4 g	de sel
10 cl	d'eau

Préparation des citrons confits

Laver les citrons, couper les deux extrémités. Réserver les chapeaux avec les feuilles.

Vider complètement les citrons. Réserver la pulpe pour la préparation du sorbet.

Blanchir les citrons évidés et leurs chapeaux pendant 5 minutes.

Les égoutter.

Dans une casserole, mélanger 1 litre d'eau et 200 g de sucre. Y déposer les citrons et leurs chapeaux.

Porter à ébullition. Laisser bouillir pendant 5 minutes à feu doux. Retirer citrons et chapeaux. Les laisser refroidir sur une grille. Conserver le sirop au frais.

Répéter l'opération une fois par jour pendant 3 à 4 jours en ajoutant à chaque fois 200 g de sucre dans le sirop.

Quand les citrons et leurs chapeaux sont confits, les réserver au frais.

Confection du sorbet

Presser la pulpe des citrons. La passer au chinois.

Préparer un sirop avec l'eau, le sucre, le glucose, le lait en poudre et le stabilisant. Le retirer du feu dès les premiers bouillons.

Hors du feu, ajouter le basilic. Laisser infuser jusqu'à ce que le sirop soit froid.

Retirer le basilic. Ajouter le jus de citron, mélanger.

Turbiner. Réserver le sorbet au congélateur.

Préparation de l'appareil à tartelettes

Laver, sécher le pamplemousse. Prélever le zeste en longues lanières.

Sur une plaque, les mélanger avec le sucre semoule.

Les laisser sécher 24 heures au four à 50 °C.

Mixer les zestes séchés et leur sucre jusqu'à ce que le mélange soit réduit en poudre. Ajouter la farine (50 g de farine pour 75 g de sucre de pamplemousse). Mélanger. Réserver au sec.

Préparation de la pâte à tartelettes

Mélanger rapidement la farine tamisée, le sel, le beurre en morceaux et l'eau. Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Abaisser la pâte à 2 mm d'épaisseur. Foncer 5 moules à tartelettes de 6 cm de diamètre. Piquer la pâte. Laisser reposer 30 minutes au frais.

Cuisson des tartelettes au vin d'orange

Remplir le fond de chaque tartelette d'appareil au pamplemousse.

Ajouter trois noisettes de beurre dans chacune.

Cuire environ 15 minutes au four à 160 °C. À mi-cuisson, mouiller les tartelettes avec du vin d'orange. Une mélasse doit se former. Si l'appareil est trop sec, rajouter du vin d'orange. Retirer les tartelettes du four. Les laisser refroidir.

Finition et Présentation

Mettre le sorbet dans une poche à douille cannelée.

En garnir les citrons confits. Les recouvrir d'un chapeau.

Dresser un citron et une tartelette sur chaque assiette.

Clafoutis d'abricots

Pour 10 personnes

Louis XV

Aux abricots provençaux gorgés de soleil, base de ce dessert « ménager », nous avons ajouté une déclinaison d'amandes, si présentes sur toutes les terres méditerranéennes. Et un parfum d'eau de fleur d'oranger qui vagabonde dans l'assiette...

Ingrédients

Crème glacée d'amande

105 g	de pâte d'amande à 66 %
4 g	de stabilisant
170 g	de sucre
83 cl	de lait
50 g	de poudre de lait
220 g	de crème
2	jaunes d'œufs
45 g	de trimoline

Crème pâtissière

50 g	de sucre
2	jaunes d'œufs
20 g	de poudre à crème
25 cl	de lait
1/2	gousse de vanille
10 g	de beurre

Crème d'amande

200 g	de beurre
200 g	de sucre glace
100 g	de poudre d'amandes blanches
100 g	de poudre d'amandes brutes
200 g	d'œuf
6 g	de maïzena
200 g	de crème pâtissière

Lait à l'eau de fleur d'oranger

25 cl	de lait
25 g	de sucre semoule
30 g	de jaunes d'œufs
3,5 cl	d'eau de fleur d'oranger

Garniture

15	abricots
	sucre glace
50 g	de beurre
30 g	de sucre
10	amandes fraîches

Préparation de la crème glacée d'amande

Hacher la pâte d'amande en morceaux. Réserver.

Peser le stabilisant avec 30 g de sucre. Réserver.

Cuire ensemble le reste du sucre, le lait et la poudre de lait, la crème et les jaunes d'œufs au bain-marie à 75 °C. Ajouter le mélange stabilisant/sucre, bien remuer. Mettre la pâte d'amande, porter la cuisson à 85 °C en la mélangeant jusqu'à ce que la crème soit homogène.

Passer celle-ci au chinois, la refroidir. Turbiner.

Mouler la crème dans un cadre de 3 cm de hauteur. Bloquer au congélateur.

Couper des rectangles de 6 x 4 cm. Réserver au grand froid.

Préparation de la crème pâtissière

Blanchir les jaunes avec le sucre et la poudre à crème.

Chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue.

Incorporer un peu de lait chaud dans les jaunes blanchis, mélanger. Reverser dans la casserole de lait. Cuire sans cesser de remuer pendant 3 minutes. Débarrasser dans le bol du batteur, fixer la palette. Refroidir ainsi la crème à petite vitesse en incorporant le beurre en morceaux.

Quand la crème est froide, la débarrasser et la réserver au frais.

Préparation de la crème d'amande

Blanchir le beurre tempéré avec le sucre glace. Ajouter les poudres d'amande. Mélanger. Ajouter petit à petit les œufs et la maïzena. Bien lisser la crème pâtissière et l'ajouter en dernier. Réserver.

Préparation du lait à l'eau de fleur d'oranger

Cuire ensemble le lait, le sucre semoule, les jaunes d'œufs et l'eau de fleur d'oranger au bain-marie à 85 °C. Refroidir et réserver.

Cuisson du clafoutis

Recouvrir une plaque d'une feuille de cuisson. Y disposer dix cercles de 8 cm de diamètre. Les garnir de crème d'amande. Dénoyauter et couper dix abricots en quartiers, les dresser sur la crème d'amande. Saupoudrer de sucre glace.

Cuire au four à 160 °C pendant 30 minutes environ. Décercler à chaud. Laisser refroidir.

Garniture d'abricots

Dénoyauter les cinq abricots restant. Séparer les moitiés. Recouper chacune en carrés.

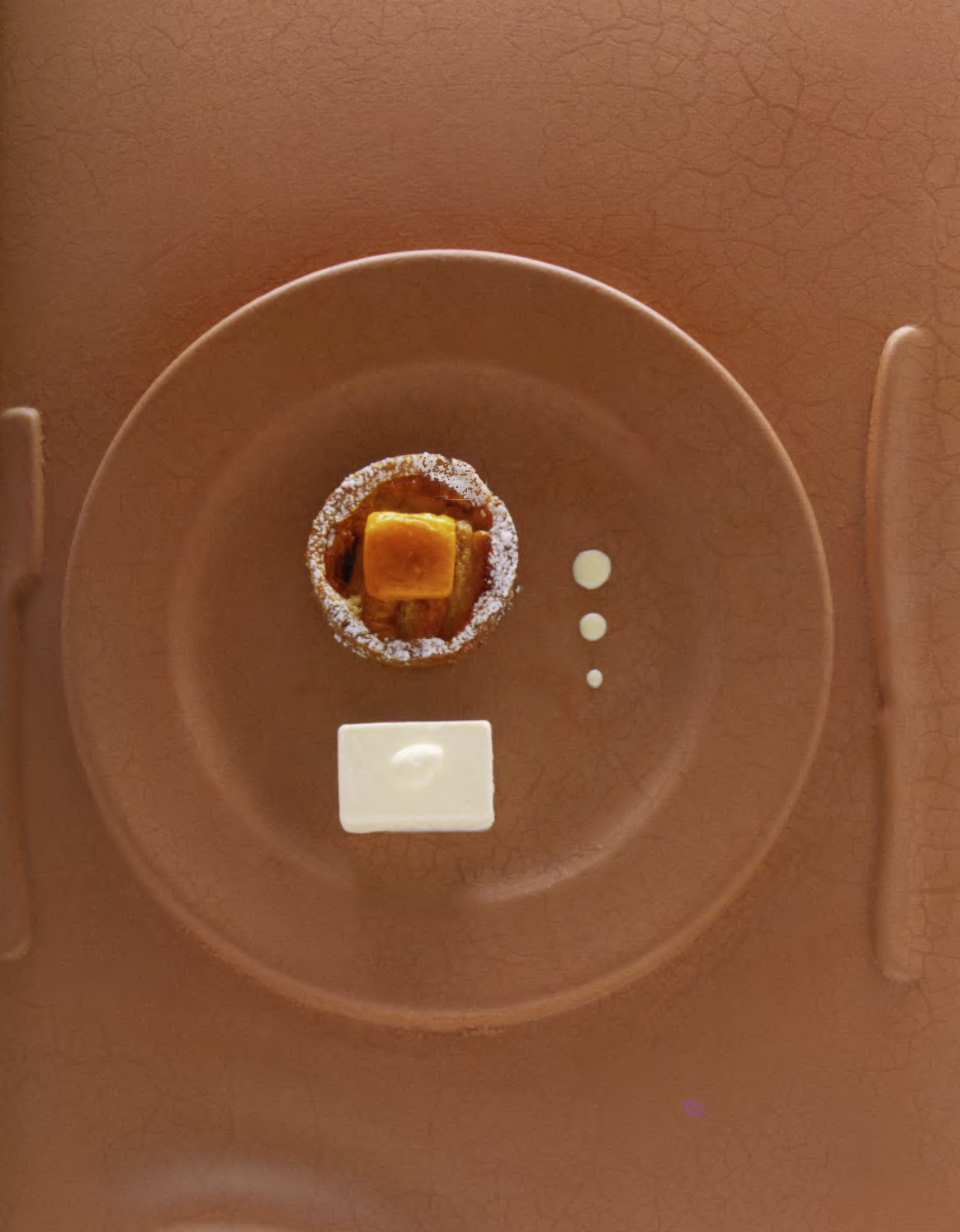
Dans une sauteuse, faire fondre le beurre, ajouter le sucre. Poêler les demi-abricots sur chaque face pendant 3 minutes. Les égoutter et les réserver sur une assiette à température ambiante.

Finition et Présentation

Déposer un carré d'abricot sur chaque clafoutis.

Les dresser sur les assiettes avec la crème glacée aux amandes et quelques gouttes de lait à la fleur d'oranger.

Déposer une amande fraîche sur chaque glace et servir aussitôt.



Confiture d'orange amère

Pour 5 bocaux

Louix XV

Au Moyen Âge, la seule orange connue était la bigarade, ou orange amère, apportée, comme le citron, par les Arabes. La première recette connue de confiture d'oranges est celle de Nostradamus qui avant d'être astrologue était provençal, médecin, et auteur d'un *Livre des confitures* publié en 1556. Le bigaradier continue d'être cultivé à Grasse, dans la région de Nice et de Menton pour ses fleurs et ses essences utilisées par la parfumerie. C'est de ses fruits dont nous nous servons pour cette confiture.

Ingrédients

18	oranges amères
4,5 L	d'eau
4 à 5 kg	de sucre
4 à 5	oranges douces
1	citron

Préparation de la confiture

Laver soigneusement les oranges amères. Les couper en quartiers. Retirer un maximum de pépins. Les réserver dans un bol. Les recouvrir d'eau. Réserver.

Tarer une grande bassine.

Mettre les quartiers d'orange dans cette bassine. Ajouter l'eau. Laisser macérer 24 heures.

Mettre la bassine sur le feu. Porter à ébullition. Cuire doucement jusqu'à ce que les écorces soient molles. Rajouter de l'eau si cela est nécessaire.

Peser le tout. Ajouter 50 % du poids de sucre.

Laisser macérer 12 heures.

Cuisson de la confiture

Presser les oranges douces. Ajouter le jus. Mélanger.

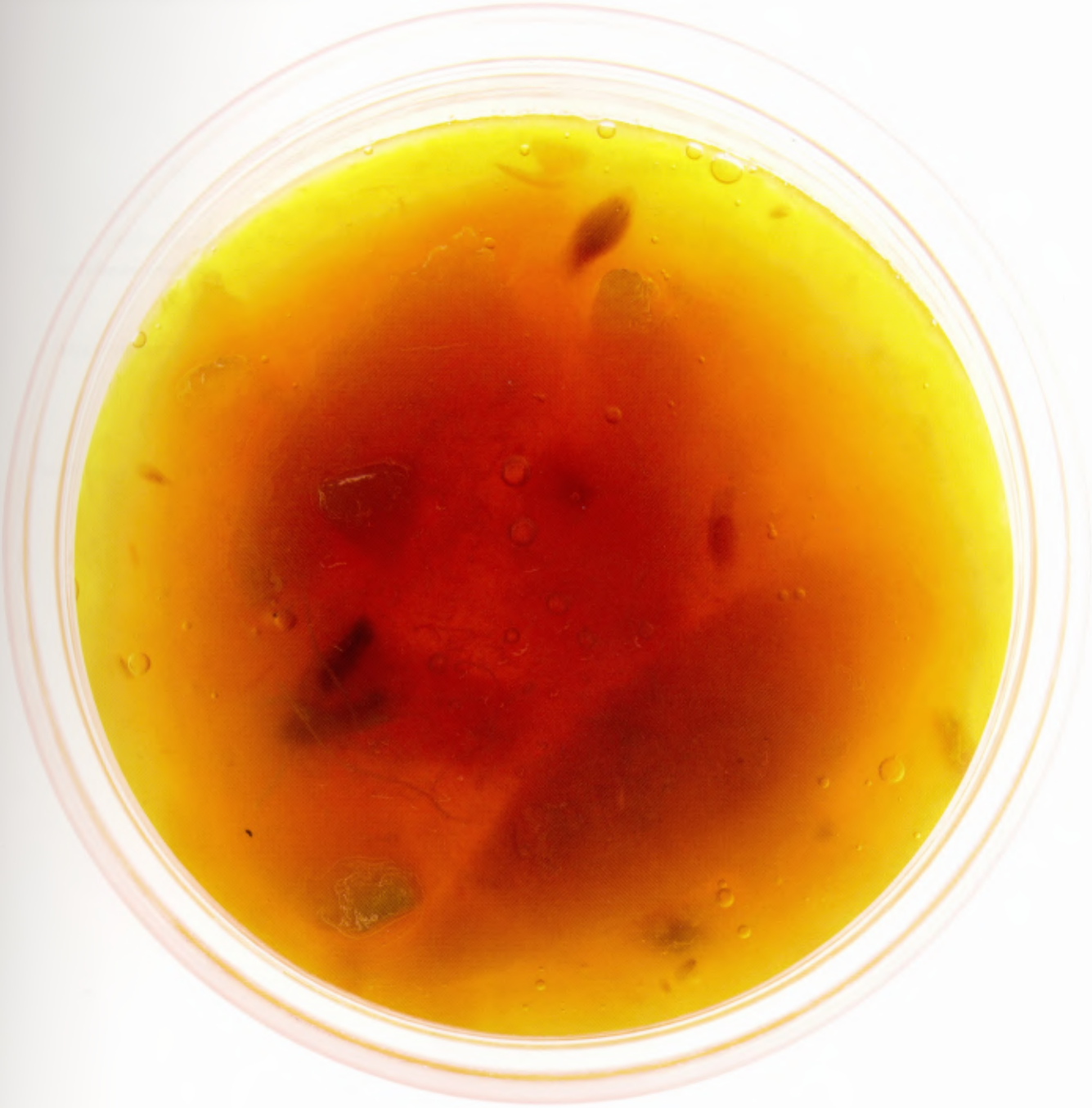
Cuire à feu doux pendant 1 h 10 en mélangeant régulièrement.

Presser le jus du citron. Le filtrer. Filtrer le jus des pépins réservés. Les ajouter dans la bassine. Mélanger. Cuire encore 10 minutes.

Finition et *Présentation*

Ébouillanter les bocaux. Les remplir de confiture chaude. Les fermer. Les retourner immédiatement.

Conserver la confiture au réfrigérateur.



Figues en confiture au naturel)

Counfitura di Belouna

Pour 5 bocaux

France / Nice

Ces figues Bellone ou Belone, particulières à Nice et à ses environs, si juteuses et sucrées conviennent parfaitement pour cette confiture vraiment très gourmande.

Ingrédients

3 KG	DE BELLES FIGUES
1 KG	DE SUCRE CRISTALLISÉ

Préparation de la confiture

Choisir les figues les plus mûres. Les couper en quatre.

Les déposer dans un cul-de-poule à fond rond. Ajouter quelques figues entières

Saupoudrer abondamment de sucre. Faire sauter le cul-de-poule pour bien enrober les figues de sucre. Les verser dans la bassine.

Renouveler la même opération avec les autres figues.

Laisser mariner une nuit (ou 8 heures) à température ambiante en remuant de temps en temps pour que le sucre ne se colle pas au fond.

Cuisson de la confiture

Mettre la bassine sur un feu moyen. Porter à ébullition. Baisser alors le feu au minimum et cuire ainsi pendant 2 heures. Écumer souvent.

Finition et Présentation

Mettre la confiture en pot à chaud.

Les fermer et les retourner immédiatement. Les laisser refroidir.

Conserver cette confiture au réfrigérateur.

Cette confiture se sert bien glacée accompagnée d'une bonne crème fraîche.

Kaab el ghzal

Cornes de gazelle au sésame

pour 30 cornes de gazelle

Maroc

Les cornes de gazelle sont une des pâtisseries les plus populaires du Maroc. En forme de croissant ou de demi-lune, elles représentent en fait une corne de gazelle, d'où leur nom. Se dégustant au quotidien avec un thé à la menthe, elles font aussi partie des repas de fêtes, notamment ceux de mariage.

Ingrédients

Pâte

500 g	de farine
16 cl	d'eau
2 cl	d'huile d'arachide
4 cl	d'eau de fleur d'oranger

Pâte d'amande

500 g	d'amandes mondées
4 cl	d'eau de fleur d'oranger
150 g	de sucre semoule
5 g	de cannelle en poudre
40 g	de beurre
60 g	de graines de sésame

Préparation de la pâte

Mélanger la farine, l'eau, l'huile et l'eau de fleur d'oranger. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène. La mettre en boule. Réserver 1 heure au réfrigérateur.

Préparation de la pâte d'amande

Mixer ensemble les amandes, l'eau de fleur d'oranger, le sucre et la cannelle. Ajouter peu à peu le beurre ramolli. Continuer de mixer jusqu'à ce que la pâte soit très fine.

La façonner en boudins de 5 à 6 cm de long sur 1,5 cm d'épaisseur.

Rouler ces boudins dans les graines de sésame. Leur donner la forme d'un croissant.

Préparation des cornes de gazelle

Étaler la pâte en un rectangle sur une épaisseur de 0,5 mm. La couper en bandes de 7 cm de large.

Sur la moitié de chaque bande, déposer des petits boudins de pâte d'amandes à 2 cm du bord et en les espaçant de 3 cm. Mouiller l'autre côté de la bande de pâte avec un pinceau. Replier la bande en deux afin de recouvrir les boudins de pâte d'amande. Presser afin de maintenir les deux pâtes partout autour des boudins.

Avec une roulette dentelée, découper en demi-cercle entre chaque boudin. Presser le côté droit pour accentuer la forme de croissant.

Ranger les cornes de gazelle sur une plaque beurrée. Les laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

Finition et Présentation

Piquer les cornes avec une petite aiguille. Les enfourner à 170 °C pendant 15 minutes.

Sortir la plaque du four. Laisser refroidir les cornes de gazelle.

Les ranger dans un endroit sec.

Crème catalane

Pour 6 personnes

Espagne / Catalogne – France / Roussillon

Autrefois on l'appelait plutôt « crema cremada » (crème brûlée) ou « crema de Sant Josep » (crème de Saint Joseph) parce que, en Catalogne, il était de tradition de la déguster le jour de la fête de ce saint, le 19 mars. La crème brûlée a disparu du répertoire culinaire français après la Révolution pour réapparaître à la fin du XX^e siècle. Nous préférons cette version de la crème catalane, plus fine, simplement parfumée de graines de fenouil.

Ingrédients

12 cl	de lait
1 c. à s.	de graines de fenouil sauvage
7	jaunes d'œufs
170 g	de sucre
700 g	de crème fleurette
	cassonade

Préparation de la crème catalane

Faire bouillir le lait avec les graines de fenouil sauvage. Laisser infuser pendant 30 minutes.

Filtrer le lait infusé à la passette.

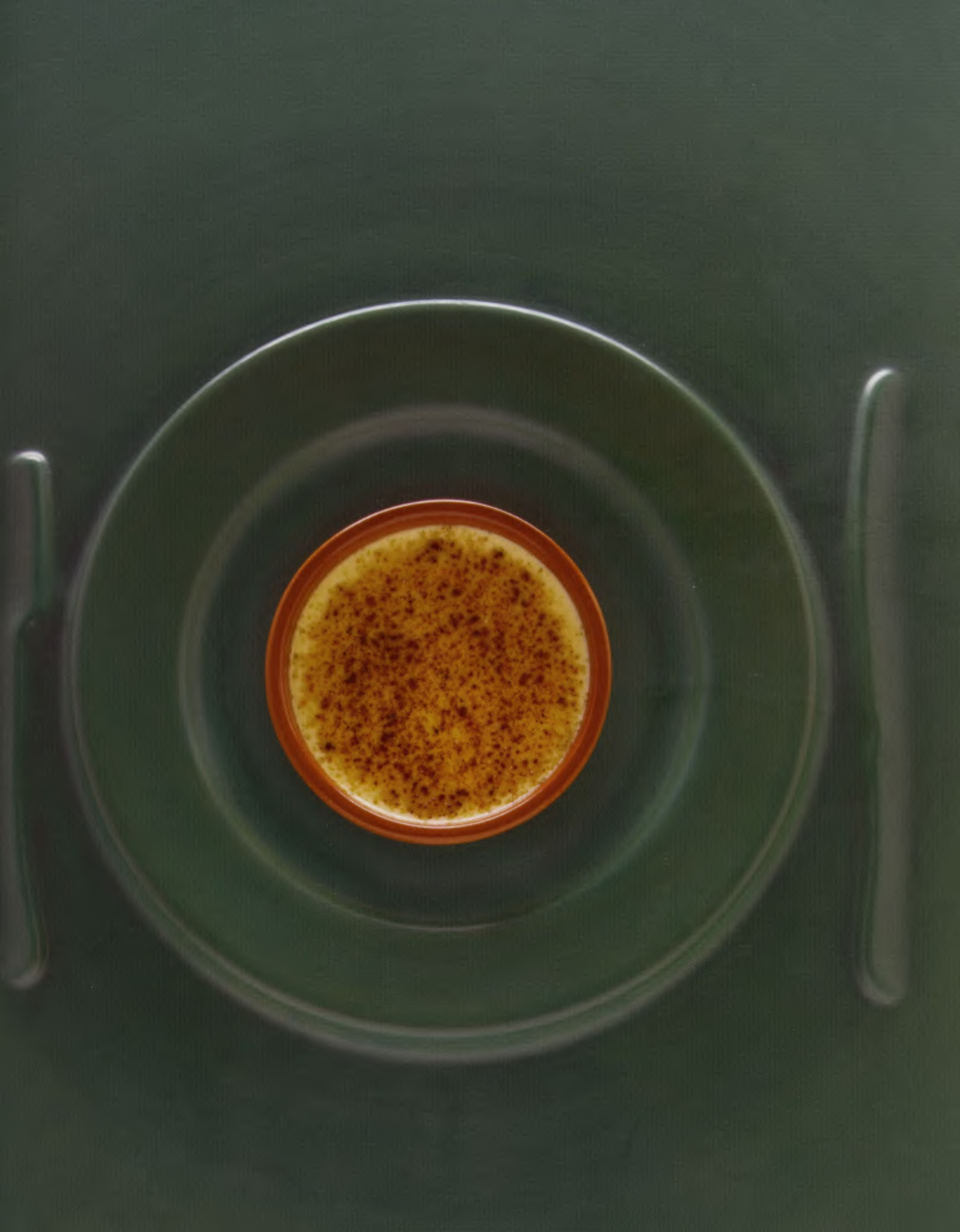
Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre. Les verser dans le lait. Mélanger. Ajouter la crème fleurette. Bien mélanger.

Verser la préparation dans une casserole. La cuire comme une crème anglaise épaisse.

Verser dans des moules à crème catalane. Laisser refroidir. Mettre les moules au frais pendant 1 heure au moins.

Finition et Présentation

Saupoudrer les crèmes de cassonade. Les caraméliser légèrement. Les crèmes doivent être tièdes sur le dessus et froides à l'intérieur.



Baghrir Crêpes aux mille trous

Pour 25 crêpes

Maroc

Ces « Baghrirs » (ou beghrirs) sont servies au petit déjeuner les jours de fête. Mais elles se dégustent aussi avec un thé à la menthe.

Ingrédients

50 cl	de lait
250 g	de semoule fine de blé dur
100 g	de farine
6 g	de levure de boulanger
11 g	de levure chimique
1	pincée de sel
100 g	de miel
1	jus de citron
100 g	de beurre

Préparation de la pâte

Faire tiédir le lait.

Dans un grand saladier, mélanger la semoule, la farine tamisée, les levures et le sel. Ajouter le lait tiède tout en remuant avec un fouet, jusqu'à ce que la pâte devienne fluide et coule en ruban.

Mettre le saladier dans un endroit tiède. Laisser lever 2 heures.

Cuisson des crêpes

Chauffer une poêle légèrement graissée.

Mélanger la pâte avec une louche. En prélever une, la verser au milieu de la poêle. Laisser la pâte s'étaler d'elle-même en aidant délicatement de manière à obtenir une crêpe de 5 mm d'épaisseur. La cuire sur une seule face. Elle doit se perforer au fur et à mesure de sa cuisson.

Cuire ainsi toutes les crêpes. Les déposer dans un plat maintenu au chaud sur un bain-marie.

Finition et Présentation

Faire fondre le miel et le beurre séparément.

Dans le miel fondu, ajouter le jus de citron. Mélanger. Verser le beurre fondu. Bien mélanger.

Arroser les crêpes chaudes de cette sauce. Les dresser dans les assiettes. Servir chaud.

Nicci de pisticcina

Crêpes de farine de châtaigne

au **cédrat**

Pour 20 crêpes

Corse

Les châtaigniers sont à la Corse ce que le blé est à la Beauce : partout. La châtaigne corse a la réputation d'être plus riche en sucre et en matière grasse que celle cultivée sur le continent. Nous avons parfumé ces « Nicci de pisticcina » d'un peu de cédrat confit, également produit par la Corse. Et nous les avons accompagnées d'une crème de ricotta (italienne).

Ingrédients

Crêpes

40 g	de cédrat confit
175 g	de farine de châtaigne
50 g	de farine blanche
6	œufs
1 l	de lait entier
50 g	de sucre fin
1	pincée de sel
2	petits verres d'acquavita (eau-de-vie corse)
	huile d'olive

Crème ricotta

400 g	de ricotta
150 g	de cédrat confit
400 g	de crème fouettée
100 g	de miel de châtaignier liquide

Préparation de la pâte

Râper le cédrat.

Tamiser ensemble la farine de châtaigne et la farine blanche dans un saladier.

Incorporer les œufs l'un après l'autre. Ajouter le lait, le sucre, le sel, le cédrat et l'acquavita. Bien mélanger la pâte. Laisser reposer.

Préparation de la crème ricotta

Passer la ricotta au tamis. Hacher le cédrat. Fouetter la crème.

Mélanger délicatement la ricotta avec la crème juste fouettée et le miel liquide. Ajouter ensuite le cédrat. Réserver au frais.

Cuisson des crêpes

Graisser une poêle avec un peu d'huile. Verser une couche très mince de pâte. Cuire chaque crêpe des deux côtés à feu très vif.

Finition et Présentation

Laisser refroidir les crêpes.
Les garnir de crème à la ricotta et les replier.
Dresser sur les assiettes.

Cristallines de fleurs de courgette

Pour 4 personnes

Louis XV

Les fleurs de courgette ne sont pas uniquement destinées à être farcies ! Ces cristallines montrent qu'elles s'intègrent bien dans une composition de fruits frais d'été rafraîchie par un sorbet de melon.

Ingrédients

Cristallines

12	fleurs de courgette
2 cl	d'huile d'olive
10 cl	de sirop à 30°
20 g	de sucre glace

Sorbet melon

68 g	d'eau
90 g	de sucre
30 g	de glucose atomisé
350 g	de pulpe de melon
10 g	de jus de citron

Garniture

2	pêches blanches
125 g	de framboises
125 g	de fraises
100 g	de groseilles
100 g	de cassis

Préparation des cristallines

Enlever les picots des fleurs ainsi que le pistil.

Réaliser 12 cornets en papier de la taille des fleurs.

Enduire les cornets d'huile d'olive.

Placer chaque fleur sur un cornet en gardant sa forme.

Badigeonner chaque fleur de sirop à l'aide d'un pinceau. Les poudrer de sucre glace. Enlever l'excédent afin de ne laisser qu'une fine couche.

Faire sécher dans une étuve à 50 °C pendant 24 heures.

Éventuellement, épousseter l'excédent de sucre glace à l'aide d'un pinceau légèrement humide.

Retirer les fleurs des cornets : elles doivent être croustillantes et translucides.

Les réserver à l'abri de l'humidité.

Préparation du sorbet melon

Préparer un sirop avec l'eau, le sucre et le glucose atomisé. Le refroidir. Ajouter la pulpe de melon et le jus de citron. Turbiner. Réserver.

Finition et Présentation

Peler les pêches. Les couper en quartiers.
Répartir harmonieusement les fruits dans les assiettes.
Ajouter trois cristallines et une quenelle de sorbet melon au moment de servir.

Ensaimadas de Majorque

Pour 16 ensaimadas

Espagne / Îles Baléares

Les « Ensaimadas » sont des gâteaux typiques de Majorque. Décrits par l'archiduc d'Autriche Louis Salvador de Habsbourg qui, de 1869 à 1891, réalisa à Majorque une recherche sur les traditions de cette île intitulée *Die Balearen in Wort und Bild geschildert* (Les Baléares en parole et en gravure), ces petits pains en colimaçon sont particulièrement prisés pour le petit déjeuner espagnol.

Ingrédients

230 g	de farine
2 g	de sel
50 g	de sucre semoule
15 g	de levure biologique
8 cl	de lait tiède
1	œuf
2,5 cl	d'huile de tournesol
1	zeste d'orange râpé
50 g	de beurre fondu
	sucre glace

Préparation de la pâte

Dans un cul-de-poule, verser la farine, le sel et le sucre semoule. Former une fontaine.

Délayer la levure dans le lait tiède et verser le mélange au milieu de la fontaine.

Ne pas mélanger. Rabattre un peu de farine des bords sur la surface du liquide.

Laisser reposer 15 minutes au chaud jusqu'à ce que de l'écume apparaisse.

Battre l'œuf et l'huile de tournesol. Les incorporer dans la farine. Ajouter le zeste d'orange râpé. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

La pétrir 8 à 10 minutes. La rassembler en boule. Couvrir d'un torchon. Laisser pousser la pâte pendant 1 heure au chaud : elle doit doubler de volume.

Préparation des ensaimadas

Déposer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. La tasser avec le poing. La diviser en seize parts égales.

Façonner chacune en une ficelle de 36 cm de long.

Faire fondre le beurre. Le verser dans un plat creux. Enduire chaque ficelle de beurre fondu.

Graisser légèrement une plaque. Déposer les ficelles. Les enrouler en forme de colimaçon. Bien les séparer les unes des autres.

Laisser pousser environ 1 heure au chaud jusqu'à ce que leur volume ait doublé.

Finition et Présentation

Préchauffer le four à 190 °C.

Badigeonner chaque ensaimadas d'un peu d'eau. Les saupoudrer de sucre glace.

Cuire 10 minutes pour obtenir une couleur « brun doré ».

Les débarrasser sur une grille.

Saupoudrer à nouveau de sucre glace et servir chaud.

Fave dolci Fèves sucrées

Pour 30 fèves

Italie / Latium

Malgré leur nom, il n'y a pas de fèves dans ces « Fave dolci ». On les appelle aussi « fèves des morts » car il était de tradition de les préparer le 1er Novembre. C'est une douceur très commune dans tout le Latium mais présente aussi dans les régions limitrophes.

Ingrédients

100 g	d'amandes émondées
140 g	de sucre semoule
40 g	de beurre
1/2	citron
70 g	de farine
1 c. à c.	de cannelle
1	œuf

Préparation des fèves

Moudre les amandes avec le sucre. Faire fondre 30 g de beurre. Râper le zeste de citron.

Tamiser le mélange amande/sucre. Incorporer la farine. Ajouter le beurre fondu, la cannelle, l'œuf, le zeste de citron. Mélanger l'appareil au fouet jusqu'à ce que la pâte soit homogène et souple. La débarrasser.

Saupoudrer le plan de travail de farine. Y déposer la pâte. Former des petits boudins de 3 cm de diamètre. Débiter ces boudins en petits tronçons de 5 mm. Leur donner la forme d'une grosse fève et les fendre au milieu.

Cuisson des fèves

Beurrer légèrement une plaque. Y répartir les fèves, bien séparées les unes des autres.

Enfourner à 150 °C pour 20 minutes.

Finition et *Présentation*

Sortir la plaque du four. Détacher délicatement les fèves de la plaque. Les déposer sur une grille. Les laisser refroidir. Elles doivent être croquantes.

Les conserver dans une boîte hermétique.

Fiadone

Pour 4 personnes

Corse

À base de brocciu frais (fromage de lait de brebis et/ou de chèvre AOC), le fiadone est une des spécialités les plus renommées du nord de la Corse, plus exactement de Corte, que l'on trouve maintenant dans toute l'île. Son existence est attestée depuis le XIXe siècle mais, comme on trouve des recettes proches dans la pâtisserie italienne du XVIe siècle, on peut supposer qu'il est plus ancien. C'est toujours un gâteau familial, traditionnellement préparé pour Noël et Pâques qui porte aussi le symbole de l'amitié et de la gratitude.

Ingrédients

Fiadone

500 g	de brocciu frais
1	zeste de citron
5	œufs
140 g	de sucre semoule
1	pincée de sel
1 c. à s.	d'eau-de-vie corse
	huile d'olive

Confit de fruits rouges

125 g	de mûres
125 g	de framboises
125 g	de groseilles
30 g	de sucre
10 g	de miel
1 c. à s.	de vinaigre balsamique
2	feuilles de gélatine
	quelques fruits rouges frais

Confit de fruits rouges

Mettre tous les fruits rouges à congeler.

Le lendemain, les laisser décongeler dans une passoire pour en recueillir le jus.

Chauffer ce jus avec le sucre, le miel et le vinaigre balsamique.

Tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.

Ajouter les feuilles de gélatine essorées dans le jus chaud. Le laisser refroidir. Ajouter alors les fruits décongelés. Réserver au frais.

Préparation du fiadone

Mettre le brocciu à égoutter pendant 1 heure.

Râper le zeste de citron. Casser les œufs en séparant les blancs et les jaunes.

Blanchir les jaunes avec le sucre.

Battre les blancs en neige ferme avec le sel.

Dans le mélange jaunes/sucre, ajouter le brocciu en plusieurs fois. Mélanger. Ajouter le zeste de citron. Mélanger. Verser l'eau-de-vie. Mélanger.

Incorporer les blancs en neige.

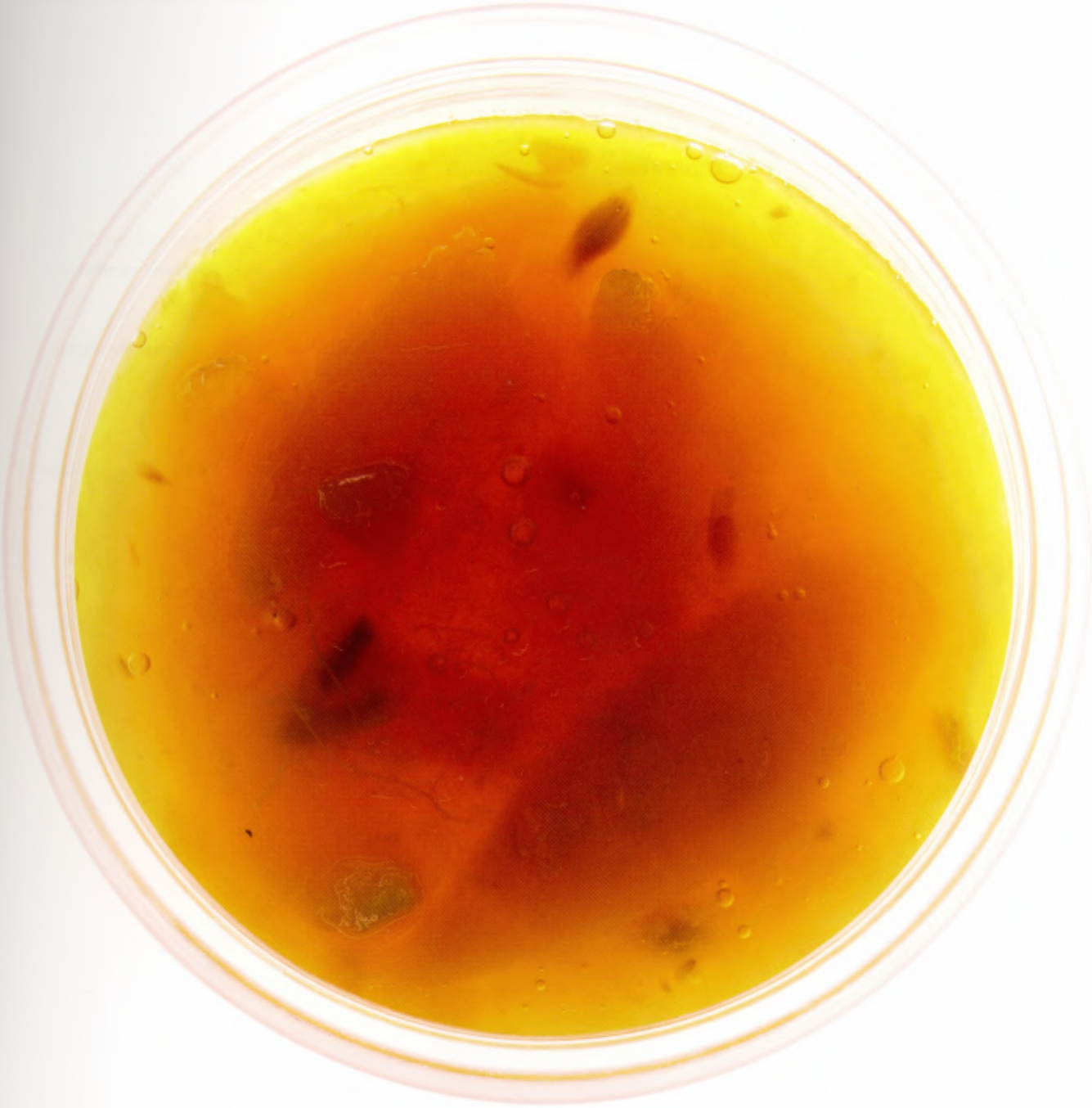
Cuisson du fiadone

Huiler un moule à manqué de 25 cm. Verser la pâte. Lisser le dessus à la spatule. Enfourner pour 35 minutes à 180 °C.

Finition et Présentation

Laisser tiédir le fiadone à la sortie du four. Le démouler. Le laisser refroidir.

Le couper en quatre portions. Ajouter le confit de fruits rouges et quelques fruits rouges frais.



Fines tuiles aux zestes d'orange

Pour 4 personnes

Louis XV

Amande et orange sont les produits les plus utilisés dans la pâtisserie méditerranéenne. Nous les avons rassemblés en de fines tuiles raffinées, délicieuses pour accompagner le café.

Ingrédients

3	ORANGES
250 G	DE SUCRE GLACE
60 G	DE FARINE
100 G	DE BEURRE FONDU
80 G	D'AMANDES EFFILÉES
30 G	D'AMANDES HACHÉES

Préparation des tuiles

Prélever le zeste d'une orange. L'émincer en fine julienne.

Râper le zeste des deux autres oranges. Réserver.

Presser 10 cl de jus. Le passer au chinois étamine.

Dans un cul-de-poule, mélanger le jus d'orange, le sucre glace, la farine et les zestes émincés et râpés. Travailler jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Faire fondre le beurre, le maintenir un peu chaud. Le verser peu à peu dans la pâte en mélangeant. Ajouter les amandes effilées et les amandes hachées. Mélanger avec précaution.

Cuisson des tuiles

Couvrir une plaque d'une feuille de silicone. Y déposer des petits tas de pâte. Les aplatir en leur donnant une forme ronde.

Enfourner à 160 °C dans un four ventilé, à 220 °C dans un four à sole jusqu'à ce que les tuiles soient dorées.

Finition et *Présentation*

Mouler les tuiles dans une gouttière. Les réserver au sec.

Florentins

Pour 60 florentins

Louis XV

Contrairement à leur nom, ces petits palets de chocolat garnis de fruits confits ne sont pas d'origine florentine ni même italienne. Cette recette fut créée au XVIIIe siècle par un pâtissier parisien, Monsieur Florent, qui les baptisa de son nom. Elle a fait ensuite le tour de l'Europe. Mais comme elle rassemble le chocolat qui fit ses premiers pas en Espagne, les oranges et les amandes dont toutes les côtes méridionales sont riches, nous en avons fait une recette méditerranéenne.

Ingrédients

88 g	de crème
75 g	de sucre
18 g	de glucose
18 g	de miel
88 g	d'écorces d'oranges confites hachées
88 g	de cerises confites hachées
45 g	de farine
88 g	d'amandes effilées
200 g	de chocolat noir
200 g	de chocolat au lait

Préparation des florentins

Dans une casserole, verser la crème, le sucre, le glucose et le miel.

Porter à ébullition.

Délier les fruits confits avec la farine. Les ajouter dans la crème. Mélanger délicatement.

Incorporer les amandes effilées, en prenant soin de ne pas trop mélanger afin de les conserver entières.

Cuisson des florentins

Déposer ce mélange sur une feuille de silicone en l'étalant finement en forme de rond.

Cuire à 200 °C au four ventilé jusqu'à ce qu'il soit coloré. Démouler à chaud. Détailler avec un emporte-pièce rond. Laisser refroidir.

Préparation des chocolats tempérés

Faire fondre le chocolat noir à 58 °C. Le laisser refroidir à 28/29 °C.

Au moment de l'utiliser, remonter la température à 31 °C.

Faire fondre le chocolat au lait à 48 °C. Le laisser refroidir à 27/28°C.

Au moment de l'utiliser, remonter la température à 31 °C.

Finition et *Présentation*

À l'aide d'un peigne à décor, décorer la surface plane des florentins avec du chocolat tempéré noir ou au lait.

Réserver au sec.

Fondant chocolaté

au parfum de **citron confit, crème** glacée **réglisse**

Pour 10 personnes

Louis XV

Un de nos desserts préférés où nous avons aimé marier les saveurs du citron de Menton et de la réglisse d'Uzès avec celles si complexes du chocolat, dans une déclinaison d'amertume et de douceur.

Ingrédients

Crème glacée réglisse

75 cl	de lait
30 g	de poudre de lait
250 g	de crème
130 g	de sucre
20 g	de sucre inverti
40 g	de sucre atomisé
8	jaunes d'œufs
4 g	de stabilisant
40 g	d'extrait de réglisse
2	anis étoilés

Nougatine chocolat

200 g	de couverture de chocolat noir
300 g	de fondant
200 g	de glucose

Fondant chocolat

500 g	de pâte sablée (voir bases)
2	jaunes d'œufs
1	œuf entier
60 g	de sucre
190 g	de ganache amère (voir bases)
50 g	de citron confit (voir bases)

Finition

5 cl	de sirop de citron confit (voir bases)
5 cl	de sauce chocolat (voir bases)
10	spaghetti de chocolat (voir bases)

Préparation de la crème glacée réglisse

Mélanger le stabilisant avec 30 g de sucre.

Mélanger tout le reste des ingrédients. Les cuire au bain-marie à 75 °C.

Ajouter le mélange de stabilisant/sucre. Cuire à 85 °C. Retirer les étoiles de badiane. Passer au chinois. Refroidir dans de la glace pilée. Turbiner.

Préparation de la nougatine chocolat

Hacher finement la couverture de chocolat noir.

Cuire le fondant et le glucose à 148 °C. Hors du feu, ajouter la couverture.

Bien mélanger. Laisser refroidir. Réduire en fine poudre.

Déposer une feuille de silicone sur une plaque. Avec un pochoir carré de 7 x 7 cm, répartir dix carrés de poudre sur la plaque.

Enfourner à 180 °C pour 5 minutes. Laisser refroidir.

Préparation du fondant chocolat citron

Étaler la pâte sablée sur une épaisseur de 3 mm. Tailler 10 cercles de 6 cm de diamètre. Les disposer sur une plaque.

Les cuire au four ventilé à 160 °C pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

Monter au mélangeur les jaunes et l'œuf entier avec le sucre.

Incorporer la ganache. Mélanger

Hacher le citron confit. Graisser dix cercles de 8 cm de diamètre. Déposer un sablé au fond. Le recouvrir de citron confit haché.

Couler par-dessus l'appareil à fondant.

Cuire 9 minutes à 150 °C dans un four ventilé.

Finition et Présentation

Déposer un fondant chocolat citron au milieu de l'assiette. Dresser dessus une quenelle de crème glacée réglisse. Poser contre la quenelle un carré de nougatine chocolat. Piquer un fin spaghetti de chocolat noir.

Ajouter un trait de sirop de citron confit et un trait de sauce chocolat.

Fougasse monégasque

Pour 2 fougasses

Monaco

En Provence, la fougasse fait partie des treize desserts de Noël. À Monaco, la tradition veut qu'on la décore aux couleurs du drapeau monégasque. On utilise pour cela des graines d'anis dragéifiées, « fenuglieti » en monégasque, rouges et blanches, évidemment.

Ingrédients

Pâte

165 g	de beurre
15 g	de levure de boulanger
11,5 cl	d'eau tiède
450 g	de farine type 55
4 cl	de rhum
7 cl	d'huile d'olive
4 cl	d'eau de fleur d'oranger
150 g	de sucre
8 g	de graines d'anis vert
7 g	de sel

Garniture

1	œuf
300 g	de graines d'anis dragéifiés rouges et blanches
20	dragées blanches
20 g	de pignons
20 g	d'amandes effilées

Préparation de la pâte

La veille : couper le beurre en petits morceaux. Diluer la levure avec un peu d'eau.

Creuser une fontaine dans la farine. Y verser le reste de l'eau et la levure. Ajouter le rhum, l'huile d'olive, l'eau de fleur d'oranger, l'anis vert, le sucre, le beurre par petits morceaux et enfin le sel.

Pétrir la pâte énergiquement pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

La rassembler en boule. La couvrir d'un linge. La laisser monter 2 heures à température ambiante. La réserver une nuit au réfrigérateur.

Préparation de la fougasse

Le lendemain : étaler la pâte sur 2 mm d'épaisseur. Détailler deux disques de 30 cm de diamètre, les déposer sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson.

Délayer l'œuf dans un peu d'eau. En badigeonner les fougasses.

Sur la surface de chacune, répartir les graines d'anis dragéifiées, les dragées, les pignons et les amandes. Appuyer très légèrement pour les fixer.

Laisser lever 1 heure à température ambiante.

Finition et Présentation

Cuire les fougasses à 170 °C pendant 20 minutes environ : les soulever avec une spatule pour vérifier la cuisson.

Les laisser sécher dans le four éteint et entrouvert. Réserver à température ambiante.

Fraises des bois

sorbet **mascarpone**

Pour 4 personnes

Louis XV

Ces fraises des bois sont cultivées sur les collines niçoises, tout près des vignes qui produisent le vin de Bellet (AOC). Nous aimons le mariage de leur fraîcheur teintée d'une pointe d'acidité avec l'onctuosité d'un sorbet au mascarpone.

Ingrédients

Fraises des bois

500 g	de fraises de bois
20 cl	de jus de fraise (page 988)

Sorbet mascarpone

70 cl	d'eau
350 g	de sucre
90 g	de glucose atomisé
4 g	de stabilisant
50 g	de jus de citron
250 g	de mascarpone
250 g	de fromage blanc

Préparation du sorbet mascarpone

Préparer un sirop avec l'eau, le sucre, le glucose atomisé et 300 g de sucre.

Mélanger le reste du sucre (50 g) avec le stabilisant. Ajouter ce mélange juste avant l'ébullition du sirop. Retirer du feu.

Refroidir le sirop dans de la glace. Ajouter le jus de citron, le mascarpone et le fromage blanc. Bien mélanger avec un fouet.

Turbiner le sorbet. Le réserver au congélateur.

Finition et Présentation

Faire tiédir le jus de fraise.
Répartir les fraises des bois au fond des assiettes creuses. Les napper de jus de fraise. Déposer une quenelle de sorbet mascarpone par-dessus.

Gâteau à la pistache

Pour 8 personnes

Louis XV

Nous inspirant de la cassata sicilienne, nous avons imaginé ce dessert, le mascarpone remplaçant la ricotta et les fruits rouges prenant la place des fruits confits.

Ingrédients

Sablé italien

5	JAUNES D'ŒUFS CUITS
200 G	DE BEURRE
75 G	DE SUCRE GLACE
150 G	DE FARINE
150 G	DE FÉCULE

Génoise

80 G	DE BEURRE
8	ŒUFS
190 G	DE SUCRE
190 G	DE FARINE

Sirop punchage

10 CL	DE SIROP À 30°
10 CL	D'EAU DE FLEUR D'ORANGER

Crème de mascarpone

200 G	DE CRÈME
30 G	DE SUCRE GLACE
3	ŒUFS
100 G	DE SUCRE SEMOULE
250 G	DE MASCARPONE

Gâteau

500 G	DE PÂTE D'AMANDE PISTACHE

Garniture

400 G	DE FRUITS ROUGES
50 G	DE PISTACHES

Préparation du sablé italien

La veille, cuire les œufs durs. Récupérer les jaunes et les passer au tamis fin. Battre le beurre en pommade. Ajouter le sucre glace. Incorporer les jaunes tamisés. Ajouter la farine et la fécule tamisées. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Laisser reposer 1 heure.

Abaisser la pâte sur 4 mm d'épaisseur. Détailler huit disques de 7 cm de diamètre. Les disposer sur une plaque.

Enfourner à 150 °C pendant 10 minutes jusqu'à ce que les sablés soient dorés.

Réserver au sec.

Préparation de la génoise

Faire fondre le beurre. Monter les œufs avec le sucre. Ajouter délicatement la farine tamisée. Incorporer le beurre fondu. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Beurrer et fariner légèrement un moule à génoise. Y verser la pâte. Cuire à 180 °C au four ventilé pendant 15 minutes. Démouler à chaud sur une grille. Laisser refroidir.

Crème de mascarpone

Monter la crème avec le sucre glace.

Au batteur, monter les œufs avec le sucre. Quand ils sont bien fermes, ajouter le mascarpone. Quand il est absorbé, ajouter la crème montée sucrée.

Réserver au frais pendant 30 minutes.

Préparation de la génoise punchée

Délier le sirop à 30° avec l'eau de fleur d'oranger.

Tailler huit disques de 7 cm de diamètre dans la génoise.

Au pinceau, les imbiber de sirop à la fleur d'oranger. Réserver.

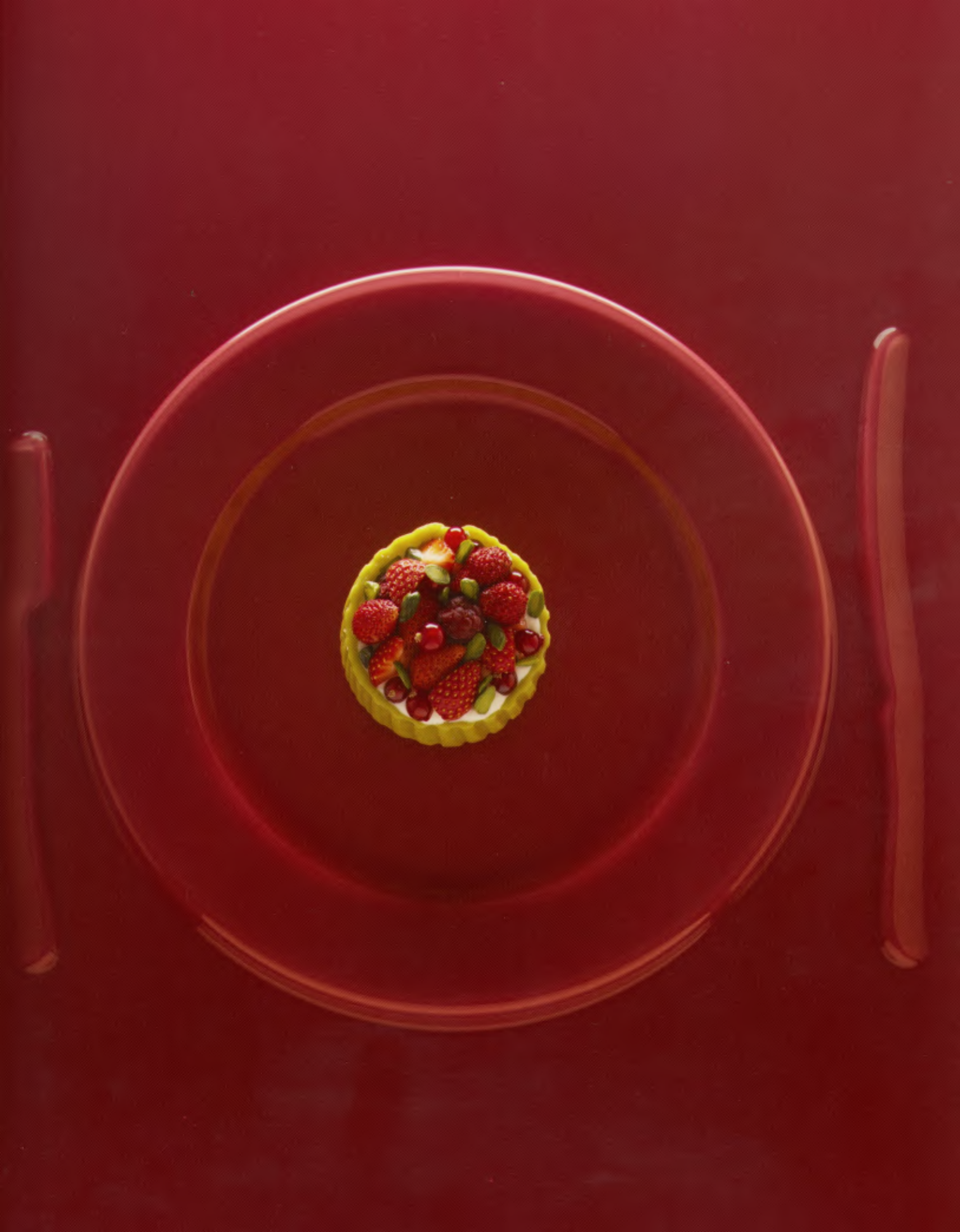
Préparation du gâteau

Avec un rouleau cannelé, abaisser la pâte d'amande pistache sur une épaisseur de 3 mm.

Avec des bandes de rhodoïd de 3,5 cm de hauteur, préparer huit cercles de 7 cm de diamètre. Déposer un sablé italien au fond de chaque cercle. Le garnir de crème mascarpone à mi-hauteur. Poser par-dessus un disque de génoise punchée. Recouvrir de crème mascarpone. Bien lisser à la spatule. Réserver au frais.

Finition et Présentation

Trier les fruits rouges. Hacher les pistaches. En garnir le dessus de chaque gâteau au dernier moment. Les servir bien frais.



Grappes de fraises des bois

Pour 4 personnes

Louis XV

Ce dessert est un clin d'œil à « Monsieur fraises des bois », de son vrai nom Monsieur Schmitt, notre producteur de fraises des bois pendant de longues années. Il les cultivait amoureusement sur les collines de Crémat, au-dessus de Nice, et nous fournissait des fruits magnifiques.

Ingrédients

Arlettes

200 g DE FEUILLETAGE (VOIR BASES)
SUCRE GLACE

Grappes de fraises des bois

30 cl DE JUS DE FRAISE (PAGE 988)
1/2 l DE GLACE VANILLE (VOIR BASES)
500 g DE FRAISES DE BOIS

Préparation de la glace vanille

Voir bases.

Préparation des arlettes

La veille : étaler le feuilletage sur une épaisseur de 2 mm. Le rouler en forme de boudin et le réserver au réfrigérateur.

Le lendemain : couper le boudin de feuilletage en douze petites tranches. Les étaler très finement dans du sucre glace.

Les détailler en forme de feuille avec une empreinte de feuille en silicone de 7 cm de long sur 5,5 cm de large.

Les laisser sécher sur une plaque antiadhésive pendant 24 heures.

Cuire les arlettes au four à 200 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Les décoller à chaud. Les marquer avec l'empreinte de feuille. Réserver à l'abri de l'humidité.

Finition et *Présentation*

Réduire le jus de fraise jusqu'à ce que sa consistance soit sirupeuse. Le laisser refroidir.

Dresser deux belles quenelles de glace vanille dans chaque assiette. Les recouvrir complètement de fraises des bois.

Piquer trois feuilles d'arlettes sur chaque quenelle. Ajouter une cuillerée de jus de fraise réduit.

Macarons à la pistache de Sicile

Pour 60 macarons

Italie / Sicile

Pistaches et amandes sont les deux ingrédients incontournables de la pâtisserie sicilienne qui s'apparente par beaucoup d'aspects à la pâtisserie arabo-maghrébine. Terre de rencontre et de fusion des principales cultures méditerranéennes, la Sicile porte dans ses usages gastronomiques l'empreinte d'influences superposées. Les macarons et les pâtes d'amande déjà présents sous diverses formes sur les tables aristocratiques du Moyen Âge et de la Renaissance sont une illustration emblématique de ce mille-feuille culturel.

Ingrédients

- 300 g de poudre d'amande
- 600 g de sucre glace
- 250 g de blancs d'œufs
- 75 g de sucre semoule
- 30 g de pâte de pistache

Préparation de l'appareil

Mixer la poudre d'amande avec le sucre glace. Tamiser. Réserver dans un endroit sec.

Monter les blancs en neige en les serrant avec le sucre semoule, bien les « meringuer ».

Détendre la pâte de pistache avec un peu de cette meringue. L'incorporer dans celle-ci. Mélanger avec précaution.

Ajouter le mélange d'amande/sucre en deux fois : l'appareil doit devenir lisse et brillant.

Cuisson des macarons à la pistache

Recouvrir une plaque de papier sulfurisé.

Mettre l'appareil dans une poche à douille ronde. Déposer des noisettes de pâte sur la plaque.

Cuire au four à 150 °C pendant 8 minutes environ. Retourner la plaque. Baisser le four à 100 °C. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les pieds des macarons se décollent.

Finition et *Présentation*

À la sortie du four, passer un peu d'eau sous les feuilles de papier sulfurisé pour décoller les macarons.

Coller les macarons dos à dos ou les garnir selon les besoins.

Gros macarons

fourrés d'une **crème** de **calisson, jus** glacé à l'**orange**

Pour 10 personnes

Louis XV

Les macarons sont nés au VIIIe siècle dans les cuisines des monastères vénitiens : « macarone » signifie « pâte fine » dans la langue de cette province. Ils auraient eu alors la forme d'un nombril de moine. Huit siècles plus tard, ils arrivaient en France dans les bagages de Catherine de Médicis, sans avoir perdu leur forme ronde.

Ingrédients

Macarons

275 g	de poudre d'amande
600 g	de sucre glace pur
250 g	de blanc d'œuf frais
75 g	de sucre semoule

Crème de calisson

200 g	de pâte de calisson
20 g	d'eau de fleur d'oranger
100 g	de crème fleurette
350 g	de crème fleurette montée

Sauce à l'orange

500 g	de marmelade d'oranges amères
10 cl	d'eau

Préparation des macarons

Mixer la poudre d'amande avec le sucre glace. Tamiser. Réserver dans un endroit sec.

Monter les blancs en neige en les serrant avec le sucre semoule, bien les « meringuer ».

Ajouter le mélange d'amande/sucre en deux fois : l'appareil doit être lisse et brillant.

Dresser à la poche de gros macarons sur une plaque garnie de papier sulfurisé et les cuire.

Cuire au four à 150 °C pendant 8 minutes environ. Retourner la plaque. Baisser le four à 100 °C. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les pieds des macarons se décollent.

Les laisser refroidir. À froid prélever la « pâte » intérieure du macaron en prenant soin de ne pas abîmer les coques. Réserver celles-ci au sec.

Préparation de la sauce à l'orange

Mixer la marmelade d'oranges amères avec l'eau froide. Conserver au frais.

Préparation de la crème de calisson

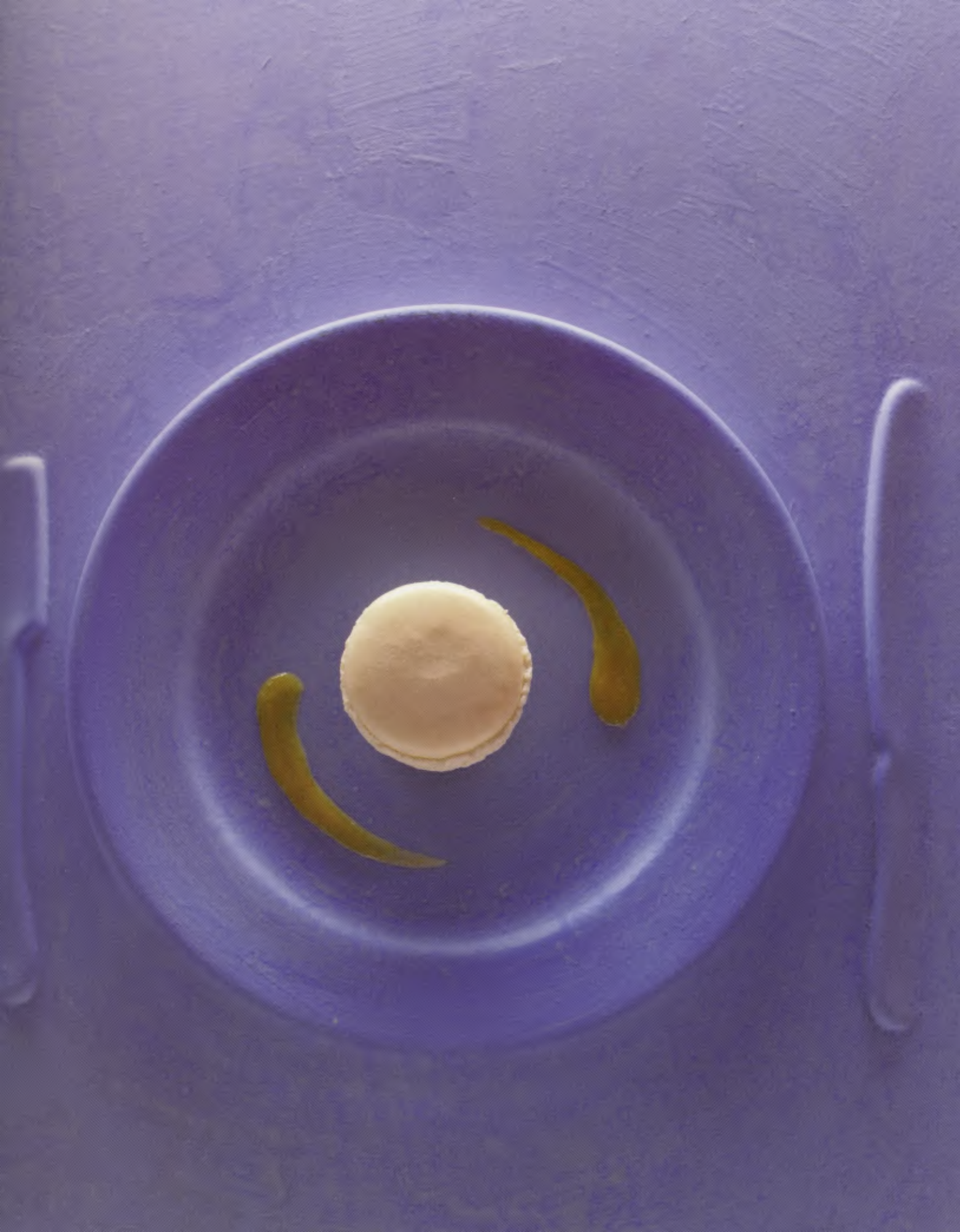
Faire fondre la pâte de calisson dans la crème fleurette à feu doux puis ajouter l'eau de fleur d'oranger. Débarrasser dans un saladier et laisser refroidir.

Monter la crème fleurette bien ferme. Écraser la « pâte » des macarons. L'incorporer dans la crème de calisson. Ajouter la crème fouettée en mélangeant bien : elle doit être onctueuse.

Finition et Présentation

Garnir immédiatement de crème de calisson la moitié des coques de macarons réservées. Les recouvrir avec une autre coque.

Dresser un macaron sur chaque assiette. Couler autour la sauce à l'orange glacée.



Mantecaos aux noix

Pour 6 personnes

Ingrédients

250 g	de farine
5 g	de levure chimique
125 g	de sucre en poudre
100 g	de poudre de noix
10 cl	d'huile d'arachide
10 g	de beurre
1 c. à c.	de cannelle

Algérie - Espagne

On retrouve ces petits biscuits, parfumés ou non à la cannelle, sous le nom de « mantecados » ou de « montecaos », aussi bien en Algérie, au Maroc qu'en Espagne. Ils seraient d'origine espagnole et apportés, probablement à Constantine, par des émigrants. Mais l'influence de la cuisine et de la pâtisserie arabe étant forte en Espagne, on peut penser le contraire !

Préparation des mantecaos

Dans une terrine, mélanger la farine, la levure, le sucre et la poudre de noix.

Incorporer l'huile, mélanger. Pétrir avec les mains, afin d'obtenir une pâte dure. Ne pas ajouter d'eau.

Façonner des petites boules bien tassées de la grosseur d'une noix.

Cuisson des mantecaos

Préchauffer le four 10 minutes à 200 °C.

Beurrer une plaque à four. Disposer les boules. Les saupoudrer de cannelle.

Enfourner. Baisser la chaleur à 180 °C. Cuire 15 à 20 minutes à 180 °C jusqu'à ce que la surface des boules soit éclatée mais claire.

Finition et Présentation

Laisser refroidir la plaque avant de retirer les mantecaos pour qu'ils ne se brisent pas. Les conserver au sec.

Mesfouf tunisien

Pour 4 personnes

Tunisie

Du Maroc à la Tunisie, nombreux sont les couscous sucrés, accompagnés de lait fermenté ou de thé à la menthe. La plupart sont très sucrés, au miel. Nous avons préféré celui-ci justement parce qu'il est peu sucré. Nous y avons rajouté de la citronnade de façon à retrouver le parfum de la boisson qui l'accompagne.

Ingrédients

Citronnade

500 g	de citrons non traités
1 l	d'eau
200 g	de sucre en poudre
1	bouquet de menthe fraîche

Mesfouf

1/2	citron confit au sel (page 260)
50 g	de raisins secs
150 g	de semoule fine de couscous
20 g	de beurre
30 g	de sucre en poudre
4 cl	de citronnade
20 g	de noisettes mondées
20 g	de pistaches
20 g	de noix
20 g	de dattes

Garniture

cannelle en poudre
yaourt

Préparation de la citronnade

Laver les citrons. Râper les zestes.

Porter l'eau à ébullition. Y mettre les zestes à infuser pendant 20 minutes. Filtrer et réserver.

Presser le jus des citrons. Le verser dans une casserole avec le sucre. Chauffer à feu doux en mélangeant pour le dissoudre. Refroidir.

Filtrer le jus. Le mélanger avec l'infusion de zestes. Ajouter quelques feuilles de menthe. Réserver au frais.

Préparation du mesfouf

Prélever le zeste du citron confit et le hacher.

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude.

Mouiller la semoule avec 20 cl d'eau chaude. Laisser gonfler 5 minutes à couvert.

Avec les mains huilées, séparer la graine. Ajouter le beurre et le mélanger avec celle-ci. Incorporer le sucre et la citronnade.

Égoutter les raisins secs. Les ajouter au couscous avec le citron confit.

Concasser les noisettes et les pistaches. Hacher les noix et les dattes. Les ajouter dans le couscous. Mélanger.

Finition et Présentation

Dresser le mesfouf dans un plat. Le saupoudrer légèrement de cannelle.

Le servir avec du yaourt et le reste de la citronnade glacée à la glace pilée.

Monte-Carlo au Gianduja

Pour 25 personnes

Louis XV

Onctueux mélange de chocolat, de sucre glace et de noisettes grillées, broyées et incorporées à sec et à cru, le Gianduja est un fourrage ayant une texture et une consistance particulières, proche du praliné. La couverture Gianduja est un chocolat au lait contenant de 20 à 40 % de pâte de cacao. C'est elle que nous aimons travailler pour ce dessert où l'on retrouve partout la saveur des noisettes.

Ingrédients

Glace noisette

1 L	de lait
1 dL	de crème
50 g	de lait en poudre
50 g	de glucose atomisé
220 g	de sucre
8	jaunes d'œufs
75 g	de beurre
8 g	de crémodan
140 g	de pâte de noisette
80 g	de noisettes caramélisées

Noisettes au caramel filé

150 g	de sucre
150 g	de glucose
25	noisettes

Feuilletines café

600 g	de couverture lait
400 g	de feuilletine
10 g	de Nescafé en poudre
150 g	de praliné noisette

Chocolat au lait à floquer

200 g	de couverture lait
150 g	de beurre de cacao

Streusel noisette

700 g	de beurre ramolli
700 g	de cassonade
700 g	de farine
700 g	de poudre de noisette

Caramel au cacao

150 g	de fondant
100 g	de glucose
90 g	de pâte de cacao

Glaçage lait

200 g	de sucre
35 cl	d'eau
50 g	de glucose
10 g	de fécule
800 g	de couverture lait
200 g	de crème liquide
150 g	de beurre

Mousse Gianduja

12 g	de gélatine en feuille
560 g	de Gianduja
37 cl	de lait entier
740 g	de crème

Préparation de la glace noisette

Cuire ensemble tous les ingrédients, sauf les noisettes caramélisées, au bain-marie à 83 °C. Refroidir. Turbiner.

Débarrasser la glace dans un cul-de-poule. Concasser les noisettes caramélisées. Les ajouter dans la glace. La réserver au congélateur.

Préparation des noisettes au caramel filé

Préparer un caramel avec le sucre et le glucose. Retirer du feu, laisser refroidir un peu.

Pendant ce temps, disposer une plaque de polystyrène en l'inclinant.

Piquer chaque noisette dans un cure-dents. Les tremper une par une dans le caramel. Les planter dans la plaque afin que le caramel coule de la noisette et forme un fin filet.

Une fois le caramel durci, détacher les noisettes et les réserver au sec.

Préparation des feuilletines café

Faire fondre la couverture lait. Y ajouter la feuilletine, le Nescafé et le praliné. Bien mélanger. Étaler finement entre deux feuilles de papier sulfurisé. Laisser prendre au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Détailler en vingt-cinq disques de 10 cm. Réserver.

Préparation du chocolat au lait à floquer

Faire fondre les deux ingrédients ensemble. Réserver à température ambiante.

Préparation du streusel noisette

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Égrener finement sur une plaque. Réserver au froid.

Cuire au four à 150 °C pendant 10 minutes.

Quand la préparation est froide, la chablonner avec le chocolat au lait à floquer.

Préparation du caramel au cacao

Cuire le fondant et glucose à 140 °C. Hors du feu, ajouter la pâte de cacao hachée. Verser sur un silpat. Laisser refroidir. Casser le caramel en morceaux.

Ramollir ces morceaux au four à 150 °C. Les étaler entre deux feuilles de silpat et les former en chiffonnade.

Préparation du glaçage lait

Faire un sirop avec le sucre, le glucose et l'eau. Ajouter la fécule. Bien mélanger.

Hacher finement la couverture lait. Faire bouillir la crème et le beurre. Les verser sur la couverture. Mélanger. Verser ensuite le sirop chaud. Laisser refroidir.

Réserver dans un saladier au réfrigérateur.

Préparation de la mousse Gianduja

Tremper les feuilles de gélatine. Découper le gianduja en morceaux. Faire bouillir le lait. Y ajouter la gélatine essorée. Monter la crème.

Verser petit à petit le lait brûlant sur le gianduja de façon à obtenir un mélange élastique et brillant.

Lorsque le mélange est à 45 °C, incorporer la crème montée mousseuse.

Préparation des palets Monte-Carlo

Disposer 25 cercles de 10 cm. Les garnir d'un disque de feuilletine café.

Verser la mousse dans ces cercles.

Les bloquer au congélateur.

Finition et Présentation

Glacer le palet Monte-Carlo congelé avec le glaçage lait.

Déposer dessus les streusels chablonnés. Ajouter une fine chiffonnade de caramel cacao et une noisette au caramel filé. Déposer à côté une quenelle de glace noisette.

Nougat noir au miel de Provence

Pour 4 personnes

France / Provence

Beaucoup plus dur que son lointain cousin le nougat blanc, ce nougat noir fait (comme lui) partie des traditionnels treize desserts que l'on réunit pour célébrer Noël en Provence. Son croquant, sa forte saveur de miel en font une confiserie tout à fait particulière.

Ingrédients

1 kg	de miel de lavande
1 kg	d'amandes de Provence non mondées
2	feuilles de papier azyme

Préparation du nougat

Verser le miel dans une bassine en cuivre.

Le cuire à feu doux en remuant avec une cuillère en bois.

À la première ébullition, y jeter les amandes peu à peu, par poignées, en remuant. Laisser bouillir sur feu doux 20 minutes environ en remuant sans arrêt.

Quand le miel prend une teinte brune et que les amandes commencent à pétiller, vérifier la cuisson au « boulé ».

Retirer du feu. Remuer encore quelques minutes.

Huiler un cadre, y déposer une feuille de papier azyme. Verser le nougat. Recouvrir d'une autre feuille. Mettre une planche et un poids par-dessus.

Finition et Présentation

Laisser refroidir complètement. Démouler le nougat. Le détailler en barres.

Aurelhetas Oreillettes

Pour 24 oreillettes

France / Languedoc

Les beignets de Carnaval prennent différents noms selon les régions : merveilles en Provence, ganses à Nice et oreillettes ou « bunyetes » ou merveilles dans le Languedoc. Le terme occitan « aurelheta », comme désignation d'un beignet, est attesté depuis le XVe siècle.

Ingrédients

50 g	de beurre
500 g	de farine
150 g	de sucre en poudre
4	jaunes d'œufs
1	pincée de sel
2 c. à s.	d'eau de fleur d'oranger
	huile de friture
	sucre glace

Préparation de la pâte

Faire fondre le beurre sur un feu doux.

Tamiser la farine dans une jatte. Ajouter le sucre, les jaunes et le sel.

Pétrir vivement. Verser le beurre fondu et l'eau de fleur d'oranger.
Détremper avec un peu d'eau tiède si cela est nécessaire : la pâte doit être élastique.

La mettre en boule dans une jatte. Couvrir d'un linge. Laisser reposer pendant 2 heures à température ambiante.

Étaler finement la pâte. La découper en morceaux avec une roulette dentelée.

Cuisson des oreillettes

Chauffer l'huile de friture. Faire frire les oreillettes peu à peu. Les retourner pour qu'elles soient bien dorées de chaque côté.

Les retirer avec une écumoire. Les déposer sur du papier absorbant.

Finition et Présentation

Poudrer les oreillettes de sucre glace. Les servir froides.

Pain brioché à la marocaine

Pour 2 brioches de 12 personnes

Maroc

Si les brioches ou les pains briochés sont communs à nombre de régions, ce pain brioché marocain est particulier par sa forme originale. Il se déguste avec le thé à la menthe ou au petit déjeuner.

Ingrédients

200 g	de beurre
60 cl	de lait
80 g	de levure de boulanger
1 kg	de farine
10 g	de sel
200 g	de sucre semoule
2	œufs
30 g	de grains d'anis
1	jaune d'œuf
20 g	de graines de sésame

Préparation de la pâte

Faire fondre le beurre. Chauffer le lait. Diluer la levure avec un peu de lait tiède.

Dans le batteur, rassembler la farine, le sel, le sucre, les œufs, les grains d'anis et le beurre. Ajouter la levure diluée.

Pétrir délicatement. Ajouter progressivement le lait tiède. Continuer de pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne colle plus.

La rassembler en boule, saupoudrer de farine. La placer dans un récipient couvert et dans un endroit chaud. La laisser pousser pendant 2 heures.

Reprendre la pâte. La façonner en boules de la grosseur d'une mandarine.

Les dresser côte à côte dans un moule rond beurré de 28 cm.

Les laisser reposer couvert et au chaud pendant 2 heures.

Finition et Présentation

Badigeonner les boules avec un jaune d'œuf dilué à l'eau. Les saupoudrer de graines de sésame. Mettre au four à 170 °C pendant 45 minutes environ.

Sortir les brioches du four quand elles sont dorées et bien levées. Laisser refroidir.

Pan de higo Pain de figue

Pour 6 personnes

Espagne / Andalousie

« Pan de higo » est une très ancienne confiserie, tombée dans l'oubli. Elle revient à la mode dans toute l'Andalousie orientale. La conjonction des figues, des amandes et des graines de sésame en font un produit très énergétique et sans sucre qui se conserve très longtemps.

Ingrédients

500 g	de figues séchées moelleuses
50 g	d'amandes entières
10 g	de graines de sésame
2 g	de poivre moulu
4 à 6 cl	d'alcool d'anis sec
	farine fine

Préparation des pains de figue

Retirer les queues des figues. Les couper en petits morceaux.

Griller les amandes dans une poêle à sec. Les égoutter sur un papier absorbant. Les concasser grossièrement.

Griller de même les graines de sésame.

Rassembler figues, amandes et sésame dans une jatte. Pétrir avec les mains, en ajoutant peu à peu l'alcool d'anis jusqu'à ce que le mélange forme une pâte homogène.

Façonner la pâte en plusieurs petits boudins de 3 cm de diamètre. Les recouper en cylindres de 10 cm de long.

Finition et Présentation

Passer les pains de figue dans la farine en les secouant pour en retirer l'excédent.

Envelopper chacun dans un petit carré de papier sulfurisé. Les laisser sécher pendant quelques jours à température ambiante.

Pan gallego Pain de Galice

Pour 1 pain

Espagne

Le « Pan gallego » n'est pas méditerranéen, la Galice étant située sur l'autre mer qui baigne les côtes espagnoles. Mais nous n'avons pu y résister tant il est particulier par son étoile façonnée à sa surface, sa saveur typique venant des graines de citrouille et de tournesol et le moelleux de sa mie grâce à l'huile d'olive.

Ingrédients

350 g	de farine
120 g	de farine complète
10 g	de sel
20 g	de levure biologique
275 ml	d'eau tiède
3 cl	d'huile d'olive
10 g	de graines de citrouille
10 g	de graines de tournesol
	farine de maïs

Préparation de la pâte

Mélanger les deux farines et le sel. Délayer la levure dans l'eau. La verser au centre de la farine, ajouter l'huile d'olive. Bien mélanger.

Pétrir la pâte pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique.

La rassembler en boule. Couvrir d'un linge. La laisser pousser 2 heures au chaud (le volume doit doubler).

Rompre la pâte. La déposer sur un plan de travail légèrement fariné. Y incorporer délicatement les graines de citrouille et de tournesol.

Couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Façonner une boule. Appuyer quatre doigts sur sa surface et les déplacer d'un côté de façon à former une étoile. Poudrer de farine de maïs.

Couvrir le pain d'un grand récipient retourné. Laisser fermenter 1 heure environ au chaud (le volume doit doubler).

Cuisson du pain

Déposer le pain sur une plaque graissée.

Préchauffer le four à 220 °C et cuire 10 minutes avec de la buée en vaporisant régulièrement un peu d'eau. Cuire encore 30 minutes à sec : le pain doit être brun foncé.

Finition et Présentation

Sortir le pain de Galice du four. Le laisser refroidir sur une grille.

Torta Elena Pain de Gênes

Pour 6 personnes

Italie / Ligurie

Ce savoureux gâteau, composé d'une pâte à biscuit particulière, où la pâte d'amande est très présente, décoré d'amandes effilées, fut créé en l'honneur d'une visite à Gênes de la reine Elena.

Ingrédients

65 g	de beurre
150 g	de pâte d'amande
100 g	de sucre glace
4	jaunes d'œufs
1	œuf
1 c. à s.	d'eau de fleur d'oranger
90 g	de fécule
4	blancs d'œufs
1	pincée de sel
50 g	de sucre semoule
	amandes effilées

Préparation du pain de Gênes

Faire fondre 45 g de beurre. Le laisser refroidir.

Blanchir la pâte d'amande avec le sucre glace. Y incorporer progressivement les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Verser l'eau de fleur d'oranger et la fécule. Bien mélanger.

Monter les blancs en neige avec le sel et le sucre semoule. Les incorporer délicatement. Ajouter le beurre fondu froid. Mélanger.

Cuisson du pain de Gênes

Beurrer un moule rond de 30 cm de diamètre. Le chemiser d'amandes effilées.

Y verser la pâte. Enfourner à 170 °C pour 35 minutes.

Finition et Présentation

Démouler le pain chaud sur une grille. Le laisser refroidir.

Servir le pain de Gênes tel quel, dressé sur un plat et accompagné d'une crème anglaise ou bien coupé en deux et garni de marmelade d'orange amère (page 906).

Manina Pain « Main de Nice »

Pour 4 pains de 250 g

France / Nice, Antibes

Ce pain oublié a pourtant été immortalisé par une photo de Pablo Picasso à table et s'en régalant. La « Manina » est d'origine italienne mais chère aux Niçois.

Ingrédients

600 g	de farine type 55
25 cl	d'eau
5 cl	d'huile d'olive
10 g	de sel
25 g	de levure de boulanger

Préparation de la pâte à pain

Délayer la farine dans un peu d'eau. Ajouter l'huile, le sel et la levure. Pétrir la pâte en ajoutant le reste de l'eau. Elle doit rester très ferme.

La rassembler en boule. La couvrir d'un torchon humide. La laisser pousser 30 minutes à température ambiante.

Préparation des pains

Peser des pâtons de 200 à 250 g environ.

Sur un marbre bien froid, les allonger chacun sur 3 mm d'épaisseur en les façonnant sur 12 cm de large, 35 cm de long. Tirer chacun de leurs angles afin de les élargir de 2 cm de chaque côté.

Façonnage des mains

En partant de chaque extrémité, rouler chaque bande sur elle-même jusqu'au milieu en laissant un écart de 5 cm entre les deux rouleaux ainsi formés. Façonner très serré, à la façon d'un croissant, en farinant très légèrement et en laissant apparaître l'enroulement.

Écraser horizontalement chaque bande ainsi roulée au milieu de chaque rouleau. Élargir la partie inférieure. La replier sur la partie supérieure de façon à avoir quatre rouleaux côte à côte, formant une main.

Déposer les mains sur une plaque graissée. Les couvrir d'un torchon humide. Les laisser pousser 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Finition et Présentation

Enfourner la plaque à 230 °C pendant 20 à 25 minutes. Laisser refroidir les pains avant de les servir.

Pane sciocco

Pour 1 pain

Italie / Toscane

Il est fort probable que l'absence de sel dans cette recette de pain « sciocco » remonte à l'époque où le sel était rare et lourdement taxé. Il accompagne toujours les plats de tradition paysanne. Souvent, pour compenser sa fadeur, on le sert avec des mets très salés, anchois, olives ou charcuteries.

Ingrédients

550 g	de farine type 55
35 cl	d'eau bouillante
15 g	de levure de boulanger
60 ml	d'eau tiède

Préparation du « chef »

Dans un grand récipient, verser 175 g de farine et l'eau bouillante. Attendre 1 à 2 minutes puis bien mélanger.

Couvrir d'un torchon humide et laisser reposer 10 heures.

Pétrissage

Délayer la levure dans l'eau tiède. Verser ce mélange dans le « chef ». Ajouter progressivement le reste de la farine. Mélanger.

Déposer la pâte sur le plan de travail fariné. Pétrir 8 minutes pour qu'elle devienne lisse et élastique.

Première pousse

Placer la pâte dans un récipient. Couvrir d'un film. Laisser fermenter 1 heure à 1 h 30 au chaud. Elle doit doubler de volume.

Façonnage

Aplatir la pâte en forme de tourte.

Ramener et replier les bords vers le centre. Les fermer en tassant légèrement.

Déposer la pâte sur une plaque, côté fermé en haut.

Deuxième pousse

Couvrir la plaque d'un film légèrement huilé. Laisser fermenter 45 minutes au chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Troisième pousse

Aplatir la pâte de moitié. La retourner.

Couvrir d'un grand saladier en verre.

Laisser lever 30 minutes au chaud.

Cuisson

Préchauffer le four à 220 °C. Entailler la surface du pain à l'aide d'une fine lame tranchante. Cuire 30 à 35 minutes : le pain doit être doré.

Finition et Présentation

Déposer le pain sur une grille. Le laisser refroidir ainsi.

Il se consomme avec la charcuterie de Toscane.

Pane siciliano

Pour 1 pain

Italie / Sicile

Le pain est indispensable aux Siciliens, il ne manque jamais sur leur table et se doit d'être abondant. Du coup, il existe en Sicile une variété infinie de pains aux formes différentes, dont cette volute sicilienne, croustillante, qui dégage un parfum de noisette au sortir du four.

Ingrédients

450 g	de farine de semoule de blé dur
115 g	de farine complète
10 g	de sel
20 g	de levure biologique
35 cl	d'eau tiède
4 cl	d'huile d'olive vierge
	graines de sésame
	fleur de sel

Préparation de la pâte

Dans la cuve du batteur, mélanger la semoule, la farine complète et le sel. Faire une fontaine.

Délayer la levure avec 15 ml d'eau tiède. La verser dans la fontaine. Ajouter le reste de l'eau et l'huile d'olive. Incorporer progressivement jusqu'à ce que la pâte soit devenue ferme.

Pétrir pendant 8 minutes pour qu'elle devienne lisse et élastique.

Débarrasser la pâte sur une plaque. La couvrir d'un torchon. Laisser pousser 1 h 30 au chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Reprendre la pâte. La pétrir délicatement. La façonner en un gros boudin de 50 cm de long. Le façonner en forme de « S ». Le déposer sur une plaque. Laisser pousser 45 minutes au chaud : la pâte doit encore doubler de volume.

Cuisson du pane siciliano

Préchauffer le four à 220 °C.

Au pinceau, badigeonner la surface du pain avec un peu d'eau. Parsemer de graines de sésame et de fleur de sel.

Enfourner le pane siciliano. Le cuire 10 minutes en vaporisant deux fois de l'eau à l'intérieur du four pendant sa cuisson.

Baisser la température à 200 °C. Cuire encore 25 minutes environ.

Finition et Présentation

Débarrasser le pane siciliano sur une grille. Le laisser ainsi refroidir.

Pandolce

Pour 4 pandolce

Italie / Ligurie

Les Gênois préparent ce gâteau traditionnel pour le repas de Noël. On confond souvent Pandolce (de Gênes) et Panetone, son voisin lombard tristement industrialisé.

Ingrédients

Pain

500 g	de farine
12 g	de sel
20 g	de levure biologique
200 g	de beurre
120 g	de sucre
1	verre de Marsala
1 c. à s.	d'eau de fleur d'oranger
4	œufs
30 g	de raisins secs
30 g	de pistaches
30 g	de pignons
10 g	de grains de fenouil
30 g	de citron confit (voir bases)

Glaçage

25 g	de pignons
25 g	de pistaches
100 g	de sucre glace
8 g	de farine
7 g	d'huile végétale
30 g	de blancs d'œufs
10 g	de sucre en grains
20 g	d'amandes entières

Préparation du levain

Verser 125 g de farine et le sel dans un bol. Délayer la levure dans un peu d'eau tiède. Mélanger en ajoutant éventuellement de l'eau pour obtenir une détrempe un peu molle. Recouvrir le bol d'un linge. Laisser gonfler dans un endroit chaud pendant 1 heure environ jusqu'à ce que le levain double de volume.

Pétrissage

Dans la cuve du batteur, verser le reste e la farine. Ajouter le beurre fondu tiède, le sucre, le sel, le Marsala, l'eau de fleur d'oranger et le levain.

Pétrir au crochet, en deuxième vitesse, en ajoutant les œufs un par un jusqu'à ce que la pâte soit élastique et se détache bien des parois. Terminer en troisième vitesse.

Passer en première vitesse. Incorporer les raisins, les pignons, les pistaches entières, les graines de fenouil et le citron confit haché.

Débarrasser la pâte. La laisser reposer 10 minutes sur un marbre huilé.

Portionnage et poussée

Séparer la pâte en deux portions. La mettre en boule. Déposer ces boules dans des moules en papier. Laisser pousser 2 heures environ dans l'étuve ou dans un endroit chaud.

Préparation du glaçage

Broyer les pignons et les pistaches avec le sucre glace. Ajouter la farine, l'huile et les blancs d'œufs. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit moelleuse.

Cuisson des pandolce

Sortir les pandolce de l'étuve. Répartir le glaçage sur leur surface.

Parsemer les amandes entières et le sucre en grains.

Cuire les pandolce à 180 °C pendant 45 minutes.

Finition et Présentation

Laisser les pandolce refroidir sur une grille dans leur moule en papier.

Saupoudrer de sucre glace.

Pandolce « antica genovese »

Pour 4 Pandolce

Italie / Ligurie

Il ressemble à son frère, le Pandolce. Il est tout aussi recherché et reconnu à Gênes. Plus rond, plus écrasé, sa recette, malgré son nom est plus récente, plus facile et plus rapide à exécuter. Pour encore mieux brouiller les pistes, on le nomme aussi « Pandolce basso genovese » et à Albenga, le pain des pêcheurs.

Ingrédients

225 g	de beurre
225 g	de sucre
58 g	de lait
125 g	de Marsala
1	œuf
675 g	de farine
8 g	de bicarbonate
3 g	de graines de fenouil écrasées
90 g	d'oranges confites
70 g	de citrons confits (voir bases)
40 g	de pignons
500 g	de raisins secs

Préparation de la pâte

Faire ramollir le beurre. Le mélanger avec le sucre.

Incorporer le lait, le Marsala, l'œuf, la farine, le bicarbonate, les graines de fenouil, l'orange et le citron confit, les pignons et les raisins secs.

Mélanger sans donner de corps à la pâte.

La façonner immédiatement en quatre pâtons ronds de 500 g. Les aplatir à 18 cm de diamètre.

Cuisson des pandolce

Mettre les pâtons sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

Enfourner au four à air pulsé. Cuire pendant 15 minutes à 170 °C clé fermée et 30 minutes à 150 °C clé ouverte.

Finition et Présentation

Sortir les pandolce du four. Les laisser refroidir sur une grille.

Déguster le lendemain, car ils doivent rassir un peu pour développer tous leurs arômes.

Panforte brun de Sienne

Pour 4 pains

Italie / Toscane

L'origine du Panforte (« pain fort ») remonterait au xe siècle, quand les paysans devaient apporter aux religieuses du couvent de Montecellesi des gâteaux au miel et aux épices. Les laïques s'en emparèrent plus tard, les enrichissant d'autres épices préparées par les « speziali », les pharmaciens. Il existe toujours différents Panforte portant le nom d'anciennes familles de pharmaciens. Le Panforte se sert traditionnellement avec du Vino Santo.

Ingrédients

500 g	d'amandes mondées
200 g	de figues séchées
100 g	d'abricots secs
100 g	de zestes de citron confits
100 g	de zestes d'orange confits
100 g	de gingembre confit
250 g	de farine
80 g	de cacao en poudre
15 g	de cannelle en poudre
3 g	de poivre moulu
3 g	de poivre moulu de la Jamaïque
180 g	de chocolat noir
350 g	de miel d'acacia
160 g	de sucre semoule

Préparation des panforte

Griller légèrement les amandes. Hacher séparément les figues et les abricots séchés, les zestes de citron, d'orange et le gingembre confits.

Les rassembler dans un cul-de-poule. Ajouter la farine, le cacao, la cannelle et les deux poivres. Mélanger.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Dans un poêlon, cuire le miel et le sucre jusqu'à 116 °C.

Ajouter le chocolat fondu. Mélanger.

Verser le tout dans le cul-de-poule. Bien mélanger de façon à ce que tous les éléments de la pâte soient intégrés.

Cuisson des panforte

Verser la préparation dans quatre cercles ronds de 16 cm de diamètre et 2,5 cm de hauteur.

Enfourner à 150 °C. Cuire 25 minutes environ.

Finition et *Présentation*

Laisser refroidir complètement avant de décercler.
Filmer chaque panforte. Les conserver au sec.

Pastelle de fleur sucrée

Pour 6 personnes

Nice

Les fleurs de courgette se transforment volontiers en fins beignets. On connaît ceux qui sont salés. Les sucrés, tradition niçoise, sont moins courants et totalement délicieux. Nous aimons relever leur douceur par la légère amertume du miel d'arbousier.

Ingrédients

Pâte à frire

150 g	de farine type 45
1	pincée de sel
1	œuf
1	filet huile d'olive
22,5 à 25 cl	d'eau (selon la consistance)
12	fleurs de courgette
100 g	de miel d'arbousier liquide
	huile de friture
	sucre glace

Préparation de la pâte à frire

Verser la farine et le sel dans un saladier. Faire une fontaine. Ajouter l'œuf et l'huile. Mélanger en ajoutant l'eau peu à peu. Ne pas donner de corps à la pâte. Laisser reposer pendant 1 heure à température ambiante.

Préparation des pastelles

Chauffer l'huile de friture entre 140 °C et 150 °C.

Tremper les fleurs de courgette trois par trois dans la pâte à frire.

Les cuire délicatement jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Les retirer. Les déposer sur un papier absorbant.

Finition et *Présentation*

Déposer les pastelles sur les assiettes. Les saupoudrer de sucre glace et les napper de miel d'arbousier.

Servir aussitôt.

Keneffa Pastilla au lait

Pour 4 personnes

Maroc

Déclinaison particulière au Maroc de l'art du feuilleté, cette Pastilla au lait est un dessert toujours recherché et probablement un des sommets de la pâtisserie marocaine. Nous l'avons allégé en transformant l'habituelle crème de lait en mousse.

Ingrédients

4	feuilles de brick
50 g	de beurre fondu
40 g	de cassonade
60 g	de fruits secs hachés
8 c. à c.	de miel d'acacia

Mousse de lait

20 cl	de lait 1/2 écrémé
100 g	de crème liquide
1	zeste d'orange
1	bâton de cannelle
2	feuilles de gélatine
2	jaunes d'œufs
40 g	de sucre

Préparation des feuilles de brick

Retailler les feuilles de brick sur un diamètre de 9 cm (4 disques par personne).

Les badigeonner de beurre fondu. Parsemer de cassonade.

Disposer les feuilles sur une plaque. Les dorer au four à 200 °C. Réserver au sec.

Faire dorer les fruits secs dans une poêle à sec. Les concasser. Réserver.

Mousse de lait

Dans une casserole, faire bouillir le lait, la crème, le zeste d'orange et le bâton de cannelle. Tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Blanchir les jaunes avec le sucre. Retirer la cannelle et le zeste d'orange du lait. Le verser doucement sur les jaunes blanchis en fouettant. Sur un feu doux, mélanger la crème jusqu'à ce qu'elle épaississe.

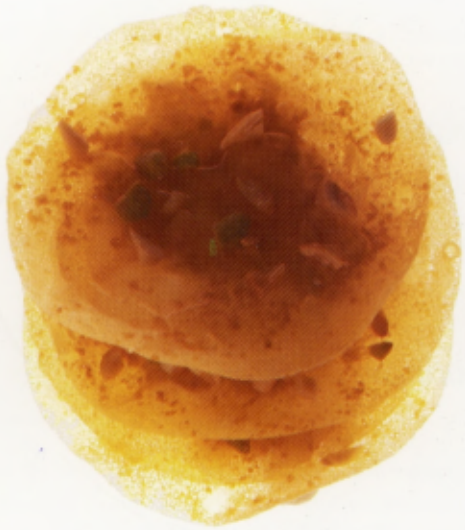
Égoutter et presser la gélatine. Hors du feu, l'incorporer dans la crème.

Passer celle-ci au chinois. Faire refroidir.

Verser la crème dans un siphon à chantilly de 1/2 litre. Incorporer 3 cartouches de gaz, secouer. Réserver le siphon au froid 15 à 20 minutes avant de l'utiliser.

Finition et Présentation

Sur une feuille de brick, dresser une couche de mousse de lait. La parsemer de fruits secs. Poser une autre feuille par-dessus, répéter l'opération. Poser encore une feuille, faire de même. Terminer par une feuille de brick. La parsemer de quelques fruits secs. Faire fondre le miel d'acacia. Glacer le dessus de chaque pastilla.



Pêches en vinaigrette

sorbet **pêche**

Pour 4 personnes

Louis XV

Ce dessert, qui évolue entre fraîcheur et douceur, exige que les pêches soient à parfaite maturité. C'est alors que l'accord assez inattendu de l'huile d'olive citronnée et sucrée et de ce fruit trouve sa plénitude.

Ingrédients

Sorbet pêche

1 kg	de pulpe de pêche
200 g	de sucre semoule
50 g	de glucose atomisé
5 g	de fructodan
50 g	de pêches séchées (voir bases)
24,5 cl	d'eau

Vinaigrette olive/citron

25 g	de sucre glace
3,8 cl	de jus de citron
10 cl	d'huile d'olive (fruitée)
1	tour de moulin à poivre

Pêches

4	pêches blanches
4	pêches jaunes

Préparation du sorbet pêche

Faire un sirop avec le sucre, l'eau, le glucose atomisé et le fructodan.

Le refroidir. Ajouter la pulpe de pêche. Mélanger. Turbiner.

Hacher les pêches séchées. Les incorporer dans le sorbet. Réserver au congélateur.

Préparation de la vinaigrette olive/citron

Mélanger le sucre glace et le jus de citron. Monter à l'huile d'olive. Ajouter le poivre. Réserver.

Préparation des pêches

Éplucher les pêches. En couper la moitié en petits quartiers.

Sur l'autre moitié des fruits, prélever des boules à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne. Arroser d'un filet de jus de citron. Réserver au frais.

Finition et Présentation

Mélanger délicatement les pêches avec de la vinaigrette.

Les dresser au fond d'une assiette creuse. Déposer une quenelle de sorbet pêche. Napper le tout d'une cuillerée de vinaigrette.

Poires au miel et aux épices

biscuit à la semoule

Pour 8 personnes

Maroc / Algérie / Tunisie

La pâtisserie maghrébine, où miel et semoule sont des produits fondamentaux, nous a inspiré ce dessert.

Ingrédients

Poires au miel et aux épices

12	petites poires Williams
2	citrons
200 g	de miel d'acacia
4	oranges
1	bâton de cannelle
1	gousse de vanille
1 c. à c.	de gingembre en poudre

Biscuit à la semoule

9 cl	de lait
25 g	de sucre
1	zeste de citron
1/2	bâton de cannelle
25 g	de semoule fine
25 g	de beurre
60 g	de blancs d'œufs
1	pincée de sel
30 g	de jaunes d'œufs

Préparation des poires

Éplucher les poires. Les couper en deux. Ôter les trognons. Citronner les fruits afin d'éviter qu'ils noircissent.

Presser le jus des oranges. Dans une casserole, le chauffer avec le miel et le bâton de cannelle et la gousse de vanille grattée.

Plonger les demi-poires dans ce sirop bouillant. Hors du feu, les laisser pocher.

Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau.

Retirer les poires du sirop. Les laisser refroidir sur une grille.

Les remettre dans leur sirop. Les réserver au frais.

Préparation des biscuits de semoule

Porter le lait à ébullition avec 10 g de sucre, le zeste de citron et la cannelle.

Retirer zeste et cannelle. Verser la semoule en pluie dans le lait en remuant sans arrêt. Ajouter le beurre. Cuire doucement et en remuant jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs.

Monter les blancs en neige avec le sel et le reste du sucre. Les incorporer délicatement dans la semoule.

Mélanger et incorporer délicatement les blancs montés.

Cuisson des biscuits de semoule

Graisser huit moules rectangulaires de 6 x 7 cm. Les remplir de semoule.

Mettre les moules sur une plaque. Enfourner à 180 °C pour 15 minutes environ.

Les laisser refroidir. Les démouler. Réserver les biscuits sur une grille.

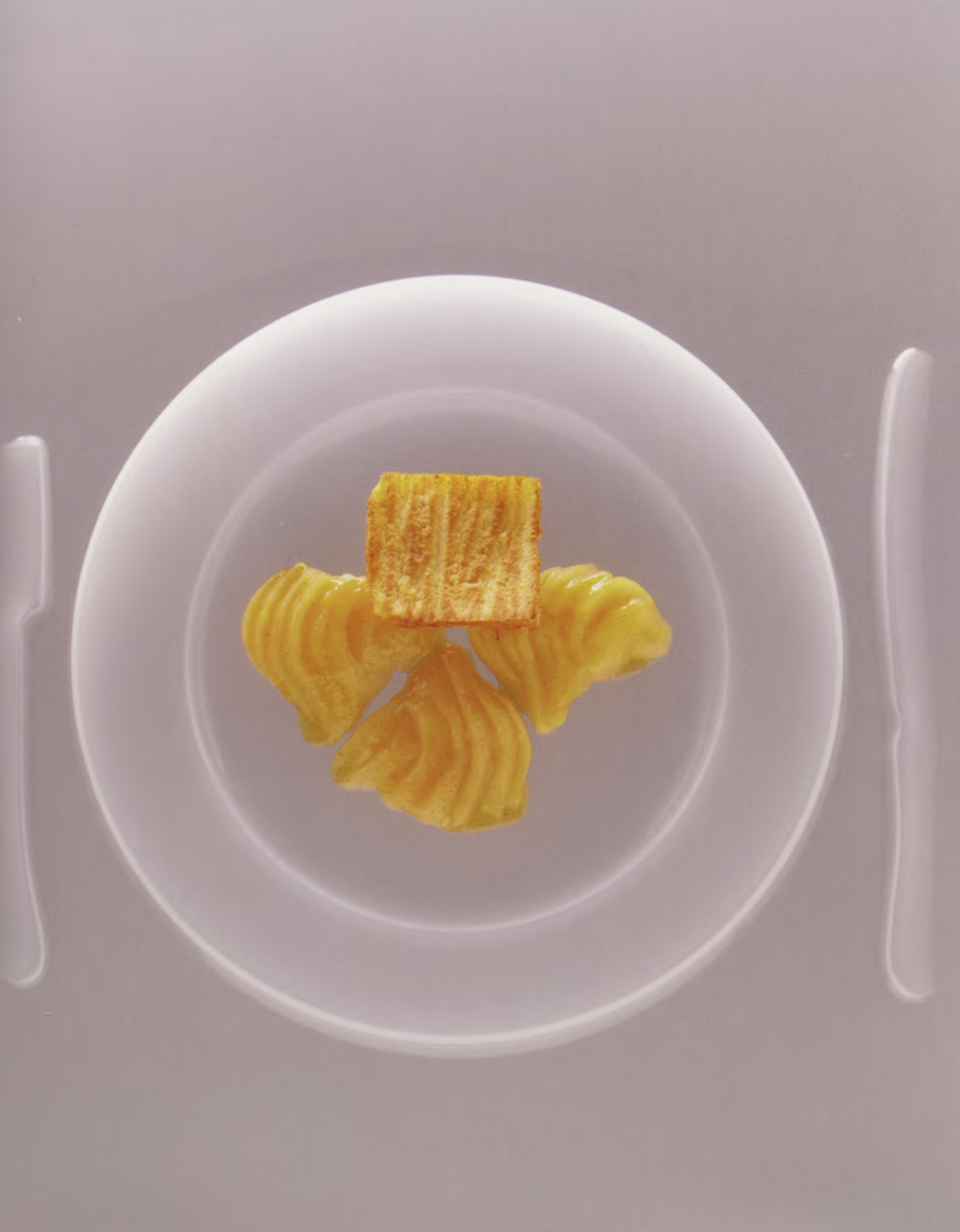
Finition et Présentation

Égoutter les poires de leur sirop.

Réduire le sirop jusqu'à ce qu'il soit bien nappant.

Émincer les poires en gardant leur forme initiale.

Déposer trois demi-poires dans chaque assiette. Les napper de sirop. Dresser dessus un biscuit à la semoule.



Poires Martin sec au vin rouge

Pour 6 personnes

France / Provence

Fruit oublié, la poire Martin sec exige d'être cuite. Elle demeure rare, cultivée dans les Hautes-Alpes et dans le Piémont voisin. Petite, très parfumée, légèrement astringente, elle se prête bien à une cuisson dans un vin légèrement épicé.

Ingrédients

900 g	de poires Martin sec
1/2	citron
1/2	gousse de vanille
120 g	de sucre semoule
1	morceau de cannelle
10 g	de poivre de Sechuan
1	clou de girofle
60 cl	de vin rouge

Préparation des poires

Laver les poires. Enlever tous les pépins en évidant le fruit avec un couteau pointu à fine lame. Garder les poires entières.

Râper le zeste du citron. Ouvrir et gratter la gousse de vanille.

Dans un plat creux en terre, déposer les poires. Saupoudrer le sucre. Ajouter le zeste de citron, la vanille, la cannelle, le poivre et le clou de girofle. Verser le vin rouge et l'eau. Incliner le plat plusieurs fois pour mélanger.

Cuisson des poires

Enfourner à 180 °C pour 2 heures. Les arroser souvent pendant la cuisson afin de bien les glacer.

Finition et Présentation

Débarrasser les poires dans un plat. Réduire le jus de cuisson jusqu'à ce qu'il soit bien sirupeux. Le verser sur les poires. Laisser refroidir en les nappant régulièrement de jus.

Dresser les poires froides sur les assiettes. Les napper de leur jus de cuisson.

Servir comme une compote ou en accompagnement d'un pain de Gênes (page 962) ou avec une glace vanille (voir bases).

Pompe à huile

Pour 6 personnes

France / Provence

En Provence, Noël se célèbre par un « gros souper ». Les treize desserts, symbole du Christ et ses douze apôtres le terminent. La pompe à huile, simple galette à l'huile d'olive parfumée de fleur d'oranger en fait partie.

Ingrédients

25 g	de levure biologique
1	zeste de citron
500 g	de farine
25 cl	d'eau de fleur d'oranger
80 g	de sucre semoule
25 cl	d'huile d'olive
10 g	de sel

Préparation de la pompe à huile

Délayer la levure dans un verre d'eau tiède. Râper le zeste de citron.

Mélanger la farine, la levure délayée, l'eau de fleur d'oranger, le sucre, le sel et le zeste de citron.

Pétrir 5 à 10 minutes à la main en versant lentement l'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau si cela est nécessaire pour obtenir une pâte souple.

Rassembler la pâte en boule. La mettre dans un récipient. Couvrir d'un linge. Laisser lever 3 heures à température ambiante.

Sur une plaque légèrement huilée, abaisser la pâte en rond et à 1 cm d'épaisseur.

La fendre au couteau. Écarter les fentes pour ajourer la galette.

Laisser lever à nouveau pendant 1 heure, couverte d'un linge.

Cuisson de la pompe à huile

Enfourner à 180 °C pour 20 minutes environ.

Finition et *Présentation*

À la sortie du four, badigeonner la pompe d'huile d'olive.
La laisser refroidir sur grille et la dresser sur un plat.

Rhubarbe, fraises cuites et crues

glace vanille

Pour 4 personnes

Louis XV

Pour ce dessert de printemps, nous choisissons des fraises de Carros, près de Nice, cultivées sur les alluvions du Var et dont la renommée n'est plus à faire. Elles arrivent sur les marchés provençaux en même temps que les premières rhubarbes, en mai.

Ingrédients

Glace vanille

(voir bases)

Jus de fraise

750 g de fraises
75 g de sucre

Marmelade de fraises cuites

500 g de fraises émincées
50 g de sucre
20 g de beurre

Tuiles dentelles à la fraise

125 g de beurre
250 g de sucre
62 g de farine
1 dl de jus de fraise
8 fraises séchées (voir bases)

Rhubarbe

500 g de rhubarbe
1 l d'eau
400 g de sucre
1 gousse de vanille
10 cl de jus de fraise

Finition

250 g de fraises

Préparation de la glace vanille

Voir bases.

Préparation du jus de fraise

Nettoyer les fraises. Les mettre dans un cul-de-poule avec le sucre. Mélanger.

Les cuire au bain-marie pendant 2 heures.

Filtrer dans un linge. Réserver au frais 20 cl de jus.

Faire réduire le reste de moitié. Réserver au frais.

Préparation de la marmelade de fraises cuites

Cuire les fraises dans un sautoir avec le sucre et le beurre. Faire dessécher comme une pâte à choux pour éliminer un maximum d'eau. Réserver.

Préparation des tuiles dentelles

Faire fondre le beurre. Le verser dans un cul-de-poule, ajouter le sucre, la farine, et 10 cl de jus de fraise non réduit réservé.

Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Avec un pochoir, étaler les tuiles dentelles sur une feuille de silpat.

Les cuire doucement à 150 °C pour éviter la coloration.

En fin de cuisson, déposer les fraises séchées sur les tuiles.

Réserver dans un endroit sec.

Préparation de la rhubarbe

Éplucher soigneusement les rhubarbes. Les couper en tronçons de 10 cm. Préparer un sirop avec l'eau, le sucre, la gousse de vanille grattée. Y pocher la rhubarbe jusqu'à ce qu'elle soit tendre, mais pas en compote.

La réserver dans son sirop froid.

Égoutter les tronçons. Les passer au sautoir avec le reste du jus de fraise réservé pour les colorer.

Finition et Présentation

Équeuter et émincer les fraises.

Avec un pochoir carré de 10 cm, dresser la marmelade de fraise sur les assiettes. Déposer dessus les tronçons de rhubarbe. Recouvrir de fraises émincées.

Déposer au milieu une belle quenelle de glace vanille. La piquer de deux tuiles à la fraise.

Remplir un cornet en papier de jus de fraise réduit. Tracer un trait parallèle à chaque côté du carré.

Riz au lait aux oranges

Pour 10 personnes

Malte

Les oranges, une des richesses de Malte, sont très présentes dans la pâtisserie de cette île. Ce dessert très familial en est une illustration.

Ingrédients

Riz au lait

1,5 L	de lait
1	pincée sel
1	zeste d'orange
100 g	de sucre
250 g	de riz rond
80 g	d'écorces d'orange confite

Crème anglaise

25 cl	de lait
1/2	gousse de vanille
50 g	de sucre
3	jaunes d'œufs

Caramel d'orange

200 g	de sucre
20 cl	de jus d'orange

Garniture

oranges maltaises

Préparation du riz au lait

Râper le zeste d'orange. Le mettre dans le lait. Ajouter le sel, le zeste d'orange et le sucre. Porter à ébullition. Verser le riz. Cuire environ 25 à 30 minutes.

Laisser refroidir. Hacher les écorces d'orange confite et les ajouter.

Préparation de la crème anglaise

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Retirer du feu.

Blanchir les jaunes et le sucre. Incorporer le lait peu à peu en fouettant. Cuire doucement en remuant avec une spatule jusqu'à épaississement.

Refroidir sur glace. Retirer la gousse de vanille.

Préparation du riz au lait aux écorces d'oranges

Incorporer délicatement la crème anglaise refroidie au riz au lait.

Réserver au frais.

Préparation du caramel d'orange

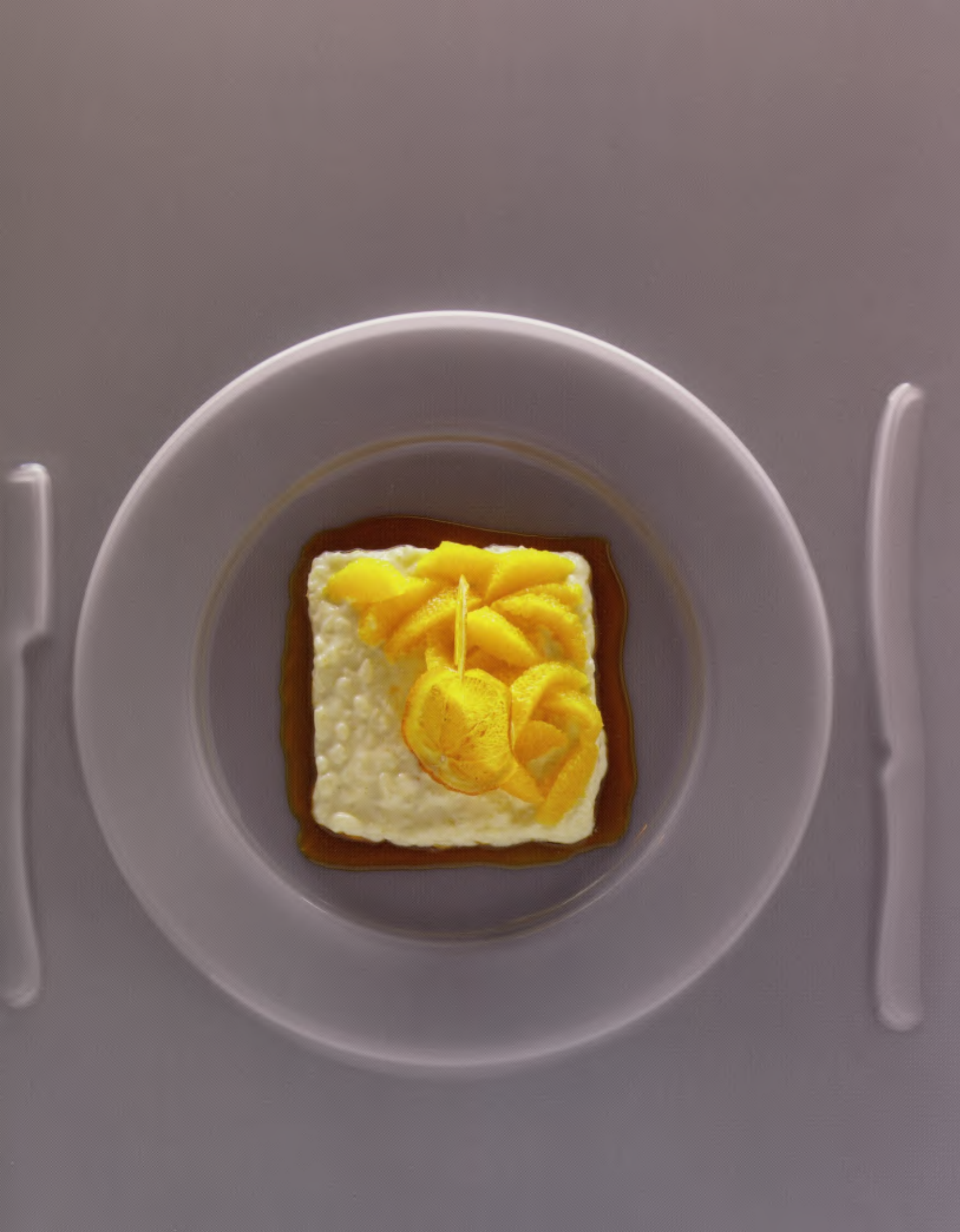
Faire un caramel avec le sucre à sec. Déglacer avec le jus d'orange. Bien mélanger pour obtenir une consistance sirupeuse. Laisser refroidir.

Finition et Présentation

Peler les oranges à vif. Prélever les suprêmes. Les réserver.

Mouler le riz dans des emporte-pièces de 10 x 10 cm.

Le dresser au milieu de l'assiette. Garnir avec les suprêmes d'orange. Entourer de caramel d'orange.



Sablé aux framboises

granité de **fruits rouges** et **caillé** de **brebis**

Pour 10 personnes

Louis XV

Le caillé de brebis se trouve sur bien des rivages méditerranéens. Il se marie fort bien avec la finesse très parfumée des framboises d'été et le croquant du sablé.

Ingrédients

Sablé breton

80 g	de jaunes d'œufs
160 g	de sucre semoule
160 g	de beurre salé
225 g	de farine
15 g	de levure chimique

Granité framboise

1 kg	de pulpe de framboise sucrée à 10 %
1 L	d'eau
350 g	de sirop à 30 %
2	jus de citron

Croquants à la pistache

600 g	de fondant
400 g	de glucose
400 g	de pistaches hachées fines

Jus de framboise

2 kg	de framboises entières congelées
200 g	de sucre

Compotée de framboises

100 g	de sucre
300 g	de framboises

Garniture

1 kg	de framboises
500 g	de caillé de brebis

Préparation du sablé breton

Monter les jaunes avec le sucre. Ajouter le beurre en pommade. Mélanger. Tamiser la farine et la levure, les ajouter.

Laisser reposer la pâte une nuit au frais avant de l'étaler.

Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur. La détailler en rectangles de 6 x 10 cm. Les recouper en diagonale.

Cuire les sablés au four à 160 °C pendant 10 à 15 minutes.

Les retailler à la sortie du four.

Préparation du granité framboise

Mélanger à froid la pulpe de framboise, l'eau, le sirop et le jus de citron. Débarrasser dans un plat. Le mettre au congélateur.

Préparation des croquants à la pistache

Hacher finement les pistaches. Cuire le fondant et le glucose à 160 °C. Y incorporer les pistaches. Mélanger. Détailler vingt-cinq morceaux. Les étaler sur une feuille de silpat. Les ramollir au four à 160 °C. Les abaisser très finement au rouleau. Réserver.

Préparation du jus de framboise

Chauffer les framboises et le sucre au bain-marie. Filtrer dans un linge.

Le réduire de moitié. Réserver au frais.

Préparation de la compotée de framboises

Réserver quelques framboises fraîches. Mélanger le sucre et le reste des framboises. Faire sauter la compotée dans une poêle sans la cuire trop longuement. Laisser refroidir.

Écraser les framboises fraîches réservées dans la compotée.

Finition et Présentation

Pulvériser cinq croquants à la pistache.

Tartiner généreusement chaque sablé de compotée. Les dresser sur les assiettes.

Recouvrir la surface de chaque sablé de framboises fraîches. Napper de jus de framboise réduit. Piquer deux croquants à la pistache.

Décorer l'assiette de traits de jus de framboises réduit et de poudre de croquant à la pistache.

Gratter le granité avec une fourchette. Le dresser à côté des sablés. Déposer dessus le caillé de brebis.

Torta de almendras

Tarte andalouse au Jérez

Pour 8 personnes

Espagne / Andalousie

On nomme aussi ce dessert « Tourte aux amandes ». Nous avons repris la recette traditionnelle, très parfumée au vin doux de Jérez, et ajouté un confit de cerises dont la saveur se marie bien avec la glace au Malaga.

Ingrédients

Glace au Malaga

4 cl	de vin de Malaga (ou Jérez doux)
30 g	de raisins secs
50 cl	de lait
4	jaunes d'œufs
75 g	de sucre
4 g	de stabilisant

Pâte sucrée

125 g	de beurre
85 g	de sucre glace
3 g	de sel
25 g	de poudre d'amande
1	œuf
210 g	de farine

Confiture de cerises

500 g	de cerises
200 g	de sucre semoule
1/2	jus de citron

Crème de garniture

2	œufs
25 g	de sucre
75 g	de poudre d'amande
1/2	zeste de citron râpé
2 cl	de Jérez doux
1/2 c. à s.	d'eau de fleur d'oranger
1	pincée de sel
	sucre glace

Préparation de la glace au Malaga

Tiédir le vin de Malaga. Y plonger les raisins secs. Laisser refroidir. Réserver au frais pendant 24 heures.

Préparer une crème anglaise avec le lait, les jaunes, le sucre et le stabilisant. La refroidir dans un bain-marie de glace. Y ajouter les raisins macérés et le vin. Turbiner.

Préparation de la pâte sucrée

Mettre le beurre en pommade épaisse. Le mélanger avec le sucre glace. Ajouter le sel et la poudre d'amande. Mélanger. Ajouter l'œuf.

Incorporer ensuite la farine. Mélanger sans donner de corps à la pâte. La rassembler en boule. La filmer et laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

Préparation de la confiture

Équeuter et dénoyauter les cerises en les coupant en deux.

Dans un poêlon, dissoudre le sucre avec un peu d'eau sur feu moyen.

Ajouter les cerises dans ce sirop bouillant. Baisser le feu. Laisser cuire doucement jusqu'à ce que les cerises soient bien compotées.

À la fin de la cuisson, déglacer avec le jus de citron.

Débarrasser, laisser refroidir. Conserver la confiture au réfrigérateur.

Préparation des tartelettes

Abaisser la pâte sur 2,5 mm d'épaisseur.

Détailler huit disques. En foncer huit cercles de 8 cm de diamètre.

Cuire les tartelettes à blanc à 150 °C jusqu'à ce qu'elles aient une pâle coloration.

Laisser refroidir. Garnir ces fonds avec de la confiture de cerises.

Préparation de la garniture

Séparer les blancs et les jaunes d'œufs. Blanchir les jaunes avec le sucre. Ajouter la poudre d'amande, le zeste de citron râpé, le Jérez et l'eau de fleur d'oranger. Bien mélanger.

Monter les blancs en neige avec le sel. Les incorporer dans la crème d'amande.

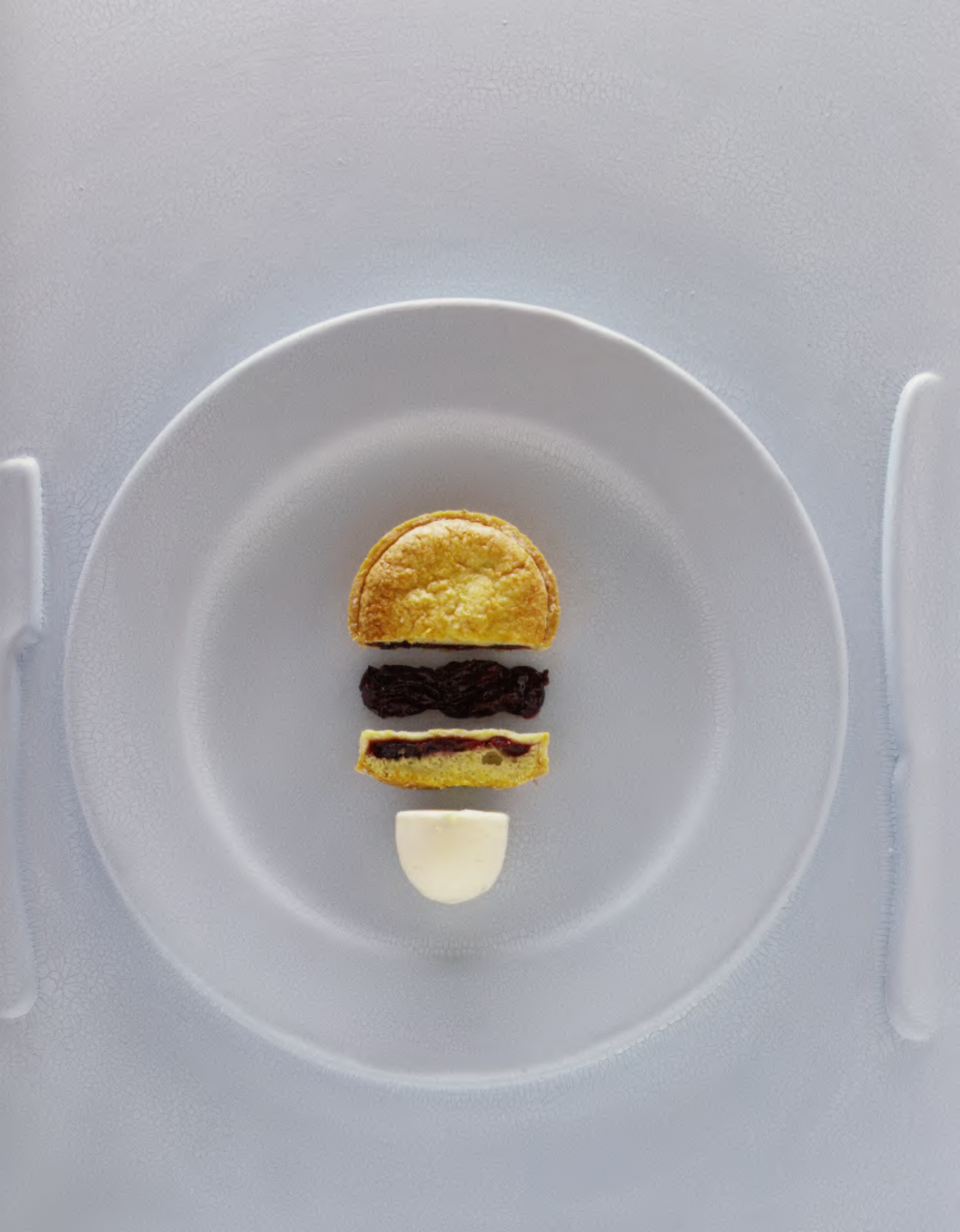
Garnir immédiatement les fonds des tartelettes.

Cuisson des tartelettes

Saupoudrer les tartelettes de sucre glace. Les enfourner à 170 °C pendant 10 à 12 minutes. Laisser refroidir. Les décercler.

Finition et Présentation

Dresser une tartelette dans chaque assiette. Ajouter une petite garniture de confiture de cerises. Déposer dessus une petite quenelle de glace Malaga.



Tarte au citron du Mentonnais

Pour 8 personnes

France / Menton

La légende dit qu'Ève, chassée du paradis terrestre, emporta un citron qu'elle enterra. Menton serait né à cet emplacement. Les citrons ont fait, en tout cas, la richesse de la ville qui, aux XVIIIe et XIXe siècles, se situait parmi les plus gros producteurs. Leur culture devint de plus en plus décadente pour ressusciter dans les années 1980. Nous avons toujours aimé ce citron gros et juteux, très parfumé, peu acide, cultivé avec amour et sans traitements chimiques. La tarte au citron est, bien sûr, une spécialité de la région mentonnaise.

Ingrédients

Pâte sablée

125 g	de beurre
210 g	de farine
85 g	de sucre glace
4 g	de sel
25 g	de poudre d'amande
1	œuf
1/2	gousse de vanille grattée
1/2	zeste de citron râpé

Citrons confits

2	citrons de Menton
250 g	de sucre environ

Appareil au citron

3	citrons de Menton
1	orange
100 g	de beurre fondu chaud
100 g	de sucre glace
4	œufs

Préparation de la pâte sablée

Ramollir le beurre.

Mélanger ensemble la farine tamisée, le sucre glace, le sel et le beurre.

Ajouter l'œuf, le jaune, les graines de vanille et le zeste râpé. Mélanger.

Ne pas trop pétrir la pâte.

La rassembler en boule. Filmer. Laisser reposer une nuit au frais.

Préparation des citrons confits

Couper les citrons en rondelles. Les blanchir trois fois. Les égoutter. Les peser.

Peser le même poids de sucre.

Mettre les citrons dans un sautoir. Ajouter la moitié du sucre, mouiller à hauteur.

Les confire à feu doux pendant 20 minutes environ.

Les laisser refroidir. Ajouter le reste du sucre, rajouter de l'eau. Remettre sur le feu. Confire à nouveau à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et fondants. Les laisser refroidir dans le sirop.

Préparation de l'appareil au citron

Râper les zestes des citrons. Presser les jus. Presser le jus de l'orange. Réserver.

Faire fondre le beurre. Verser le sucre glace dans un saladier. Incorporer le beurre chaud. Battre les œufs. Les ajouter. Verser les jus de citron et d'orange. Ajouter le zeste de citron. Bien mélanger. Réserver.

Cuisson de la tarte au citron

Étaler la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Foncer un cercle rond de 27 cm.

Le garnir de pois secs. Cuire le fond de tarte à blanc à 170 °C pendant 20 minutes environ. La pâte doit être cuite mais pas trop colorée.

Laisser refroidir le fond de tarte. Régler le four sur 200 °C.

Couler l'appareil au citron dans le fond de tarte. Éteindre le four. Enfourner la tarte. Le laisser cuire jusqu'à ce que l'appareil soit figé.

Finition et Présentation

Laisser la tarte refroidir. La démouler sur une grille.

Recouvrir de rondelles de citron confit. Napper avec le sirop gélifié de ces citrons.

Tarte fine au chocolat fort

orange et noisettes

Pour 10 tartelettes

Ingrédients

Pâte sucrée

225 g	de beurre
275 g	de sucre
5 g	de sel
100 g	d'œufs
500 g	de farine

Appareil à chocolat

85 g	de beurre
100 g	de sucre
1/2	orange (zestes)
2	œufs
25 g	de farine
100 g	de noisettes
100 g	de chocolat noir amer
2 c. à s.	de liqueur d'orange, ou à défaut de jus d'orange

Sauce

37,5 cl	d'eau
300 g	de sucre
125 g	de cacao en poudre
125 g	de crème

Copeaux de chocolat

200 g	de chocolat
	poudre de cacao

Garniture

100 g	d'écorces d'orange confite

Louis XV

C'est en 1502 que Christophe Colomb rapporta en Espagne les premières fèves de cacao. Il fallut attendre vingt ans et que Cortes retourne au Mexique, apprenne des Aztèques les secrets du chocolat pour qu'ensuite, aux XVIe et XVIIe siècles, la folie pour ce produit se répande dans toute l'Europe. Associé aux parfums de l'orange et de la noisette, le chocolat s'emplit de saveurs méditerranéennes.

Préparation de la pâte sucrée

Mélanger tous les ingrédients de la pâte sucrée. Laisser reposer 30 minutes environ.

Étaler finement la pâte. En foncer 10 petits moules à tarte de 8 cm de diamètre.

Cuire à blanc dans un four à 160 °C, jusqu'à ce que le fond soit légèrement doré.

Préparation de l'appareil à chocolat

Griller les noisettes. Les concasser grossièrement. Prélever le zeste d'orange et le râper. Faire fondre le chocolat.

Blanchir le beurre avec le sucre. Ajouter la farine. Mélanger. Ajouter les zestes et la liqueur. Incorporer les œufs, le chocolat fondu et enfin les noisettes.

Remplir les fonds de tarte de cet appareil. Les cuire à 170 °C pendant 5 minutes environ : l'intérieur de l'appareil doit rester moelleux.

Préparation de la sauce chocolat

Faire bouillir l'eau avec le sucre et le cacao. Ajouter la crème. Donner un second bouillon. Laisser refroidir.

Finition et *Présentation*

Laisser tiédir les tartelettes cuites. Façonner les copeaux de chocolat.

Recouvrir les tartelettes de sauce chocolat froide. Saupoudrer de copeaux de chocolat et de poudre de cacao. Ajouter un morceau d'écorce d'orange confite.

Tian d'orange

Pour 8 personnes

Louis XV

« Tian » signifie, en niçois, à la fois le contenant (plat de cuisson en terre vernissée) et le contenu : des légumes coupés, accumulés et cuits en gratin. Grâce à Jacques Maximin, ce nom a franchi les frontières niçoises, les tians se sont généralisés, sortant même parfois de leur plat pour n'être qu'accumulation savoureuse d'un produit. Comme dans ce dessert en hommage à Jacques Maximin.

Ingrédients

Oranges et caramel d'orange

16	oranges
500 g	de sucre semoule

Sablés

300 g	de pâte à sablé breton (voir bases)

Confiture et coulis d'orange amère

300 g	de confiture d'orange amère (page 906)
10 cl	d'eau

Nappage neutre

250 g	de nappage blond
40 g	de glucose
1 c. à s.	de caramel d'orange réduit

Crème chantilly au coulis d'orange amère

50 cl	de crème fleurette
30 g	de sucre glace
5 cl	de coulis d'orange amère

Préparation des oranges

Peler les oranges à vif. Prélever les suprêmes en récupérant le jus. Les mettre à égoutter dans une passoire au frais pendant 1 heure.

Porter le sucre au caramel. Le déglacer avec le jus d'orange récupéré. Laisser bouillir 5 minutes. Retirer du feu.

Plonger les suprêmes d'orange dans ce caramel. Laisser refroidir à température ambiante. Débarrasser dans un récipient, filmer et réserver une nuit au réfrigérateur.

Préparation des sablés

Étaler la pâte sablée à 3 mm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce de 10 cm de diamètre, détailler huit disques.

Les déposer sur une plaque antiadhésive. Réserver 30 minutes au réfrigérateur. Cuire à 160 °C pendant environ 10 minutes.

À la sortie du four, retailler chaque disque avec le même emporte-pièce (10 cm de diamètre). Débarrasser sur une grille. Réserver au sec.

Préparation de la confiture et du coulis d'orange amère

Au couteau, hacher grossièrement 100 g de confiture d'orange amère. La réserver au frais.

Mixer le reste (200 g) de confiture d'orange amère avec 10 cl d'eau. Réserver ce coulis au frais.

Préparation du caramel d'orange réduit

Prélever le quart du caramel d'orange. Le faire réduire à consistance sirupeuse. Laisser refroidir. Réserver à température ambiante.

Préparation du nappage

Mixer ensemble le nappage blond, le glucose et une cuillerée à soupe de caramel d'orange réduit. Réserver au frais.

Préparation de la chantilly au coulis d'orange amère

Monter la crème en chantilly en la serrant avec le sucre glace. Ajouter 5 cl de coulis d'orange amère tout en continuant à fouetter : la crème doit rester ferme. Réserver au réfrigérateur.

Montage du tian

Égoutter les oranges macérées dans une passoire.

Couper huit carrés de papier sulfurisé de 12 x 12 cm.

Poser un cercle de 10 cm de diamètre sur chaque carré de papier.

Au fond, disposer en rosace les suprêmes d'orange.

Garnir de crème à l'orange jusqu'en haut du cercle. Bien lisser. Réserver 30 minutes au réfrigérateur.

Tartiner les sablés de confiture d'orange amère hachée. Les déposer sur les cercles en mettant la face tartinée sur la crème.

Retourner chaque tian de façon à avoir les oranges sur le dessus. Avec une spatule, glacer la surface avec le nappage.

Finition et Présentation

Déposer un tian au milieu de chaque assiette. Le décercler. L'entourer d'un cordon de coulis d'orange et d'un filet de caramel d'orange réduit.

Touron

Pour un cadre de 60 cm x 60cm

Espagne / Catalogne – France / Roussilon

Comme beaucoup de confiseries à base de fruits secs, les tourons sont hérités de la tradition arabe médicale du Moyen Âge. On en trouve les premières références en Catalogne dès le XIVe siècle, époque où se sont constituées les corporations de « torronaires ». Dans le Roussillon, le touron est connu depuis au moins le XVIe siècle. Celui-ci, blanc et tendre, est particulier au nord de la Catalogne, au nord et au sud des Pyrénées.

Ingrédients

2,5 kg	de noisettes entières
1,5 kg	de sucre semoule
750 g	de glucose
50 cl	d'eau
1 kg	de miel d'acacia
250 g	de blancs d'œufs
80 g	de pâte de noisette
8	feuilles de papier azyme

Préparation de la pâte

Étaler les noisettes sur une plaque. Les torréfier au four à 170 °C jusqu'à ce qu'elles soient blondes. Les réserver au chaud.

Dans une casserole, cuire le sucre, le glucose et l'eau à 145 °C.

Quand la température du sirop de sucre est à 112 °C, commencer à cuire le miel dans une autre casserole et le porter à 135 °C.

Quand la cuisson du miel atteint 120 °C, commencer à monter les blancs d'œufs.

Dans les blancs montés, verser d'abord le miel cuit et ensuite le sirop de sucre cuit, le tout en filet et sans discontinuer.

Laisser monter encore 5 minutes, retirer le fouet. Bien corner le batteur. Fixer la feuille. Incorporer la pâte de noisette et les noisettes torréfiées. Mélanger.

Garnir le cadre des feuilles de papier azyme.

Couler le touron dans le cadre. Couvrir avec d'autres feuilles.

Laisser refroidir à température ambiante.

Finition et *Présentation*

Découper le touron en portions de 25 x 25 cm.
Les envelopper de film alimentaire. Conserver au sec.

Tourta de blèa — Tourte sucrée de blettes

Pour 6 personnes

France / Nice

Les tourtes d'herbes sucrées remontent au Moyen Âge. Dans toutes les régions françaises, elles ont peu à peu disparu. Sauf dans le Comté de Nice où la « Tourta de blèa » est toujours un dessert traditionnel. Voici la nôtre.

Ingrédients

Pâte sablée

300 g	de farine
200 g	de beurre
100 g	de sucre glace
1	œuf
1	pincée de sel

Garniture de la tourte

50 g	de raisin secs de Corinthe
2 cl	de marc de raisin
2 cl	de rhum
3	bottes de blettes jeunes
1	œuf
50 g	de parmigiano Reggiano râpé
1	filet d'huile d'olive
75 g	de pignons
40 g	de cassonade
1	citron de Menton confit (voir bases)
3	zestes de citron râpés
1	jus de citron
200 g	de pommes sauvages
18	fleurs de courgette
	sucre glace

Préparation de la pâte sablée

Mélanger rapidement tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ne pas trop la travailler. La mettre en boule et la filmer. Réserver au réfrigérateur.

Préparation de la garniture de la tourte

Mettre les raisins à gonfler dans le marc et le rhum.

Retirer les côtes et les veines des feuilles de blettes. Laver les feuilles, les essorer, les tailler en petits carrés avec un couteau bien affûté, sans les écraser.

Les mettre dans une jatte.

Ajouter l'œuf, le parmesan, l'huile d'olive, les pignons, la cassonade, le citron confit coupé en morceaux, le zeste, les raisins avec le rhum et le marc. Bien mélanger. Ajouter le jus de citron. Mélanger.

Éplucher les pommes. Les émincer.

Cuisson de la tourte

Étaler le plus finement possible la pâte sablée sur une abaisse de 40 x 60 cm. La couper en deux.

Foncer une plaque de 20 cm x 30 cm. Recouvrir le fond des pommes émincées. Ajouter une couche d'appareil, une couche de fleurs de courgette et une couche d'appareil. Verser le jus rendu par cet appareil.

Couvrir avec l'autre abaisse. Cliqueter les bords.

Enfourner à 200 °C pendant 10 minutes. Baisser le four à 180 °C. Cuire encore pendant 20 minutes.

Finition et Présentation

Sortir la plaque du four. Saupoudrer immédiatement la tourte de sucre glace. Servir tiède ou à température.

Vin d'orange

Pour 7 bouteilles

desserts 1006

Ingrédients

6	oranges amères ou non traitées
1	citron
5 L	de vin rosé
1 L	d'eau-de-vie neutre
1 kg	de sucre
1	gousse de vanille

France / Provence

Colette s'en régalait quand elle vivait à « La Treille muscate », à Saint-Tropez, elle en chanta les merveilles et en écrivit même la recette dans *Paysages et portraits*, œuvre publiée en 1958, après sa mort. En apéritif ou au dessert, le vin d'orange se boit toujours très frais.

Préparation du vin d'orange

Couper les oranges et le citron en quartiers.

Verser le vin et l'eau-de-vie dans un grand récipient. Ajouter le sucre. Mélanger. Le laisser se dissoudre en mélangeant souvent.

Ajouter les quartiers d'orange et de citron.

Ouvrir la gousse de vanille. L'ajouter. Mélanger.

Couvrir le récipient. Laisser macérer pendant 45 jours au frais. Remuer de temps en temps.

Finition et Présentation

Passer le vin d'orange au chinois. Le mettre en bouteilles. Les fermer.
Servir très frais en apéritif.

Zucotto

Pour 25 personnes

Italie / Toscane

Le « Zucotto » est une spécialité de Florence inspirée par le magnifique Duomo de Santa-Maria-dei-Fiori, la cathédrale de cette ville, un des grands monuments de la Renaissance, construit entre 1420 et 1434. Il reproduit la célèbre coupole en forme d'arc brisé, œuvre du génial architecte Filippo Brunelleschi. Bien que le zucotto soit traditionnellement garni de crème à la ricotta, nous avons préféré une mousse café, plus légère.

Ingrédients

Biscuits

70	biscuits Pavesini
1/2 l	de café fort
25	dômes de 7 cm de diamètre

Crème Chantilly

375 g	de crème fleurette
50 g	de sucre glace
100 g	de pignons caramélisés
50 g	de noisettes

Mousse café

1/4 l	de lait
30 g	de grains de café
2	feuilles de gélatine
100 g	de sucre
1/2	gousse de vanille
50 g	de crème
3	jaunes d'œufs
3 g	de farine de maïs
610 g	de crème fouettée sucrée

Chocolat pour le pistolet

150 g	de couverture de chocolat noir
150 g	de beurre de cacao

Finition

1 l	de sauce chocolat (voir bases)
	feuilles de chocolat

Préparation des dômes de biscuits

Chemiser chaque dôme de biscuits Pavesini : puncher les biscuits au café et les déposer côte à côte sans laisser de jour.

Préparation de la crème Chantilly

Monter la crème fleurette avec le sucre en chantilly.

Hacher grossièrement les pignons et noisettes caramélisés. Les ajouter dans la crème. Mélanger délicatement.

Tapisser le dôme à l'intérieur de cette crème sur 1 cm d'épaisseur.

Réserver au frais.

Préparation de la mousse café

Faire infuser les grains de café dans le lait chaud. Tremper la gélatine dans de l'eau froide.

Confectionner un caramel avec le sucre. Le déglacer avec la crème, le lait et la vanille.

Faire une crème anglaise en y incorporant les jaunes et la farine de maïs, puis la gélatine essorée. Laisser refroidir. Ajouter la crème fouettée en la mélangeant délicatement.

Préparation des zucotto

Remplir les dômes de cette mousse café. Lisser. Mettre au congélateur.

Préparation du chocolat pour le pistolet

Faire fondre ensemble la couverture de chocolat noir et le beurre de cacao. La ramener à 35 °C. Le verser dans un pistolet.

Pulvériser les dômes congelés. Les mettre au réfrigérateur.

Finition et Présentation

Dresser le zucotto au milieu de l'assiette. Verser autour un cordon de sauce chocolat. Déposer une fine feuille de chocolat. Servir frais.

Zuppa inglese

Pour 8 à 10 personnes

Italie / Toscane

Bien qu'elle ne soit ni une soupe, ni anglaise, la « Zuppa inglese » est un dessert national italien. L'histoire dit qu'il fut servi pour la première fois en 1552, à Sienne, au duc de Correggio, envoyé par Côme de Médicis afin de négocier la reddition des Espagnols. Il fut ensuite introduit à la cour des Médicis, à Florence. Son nom actuel vient de ce que la zuppa inglese faisait les délices des nombreux Anglais séjournant à Florence au XIXe siècle. Une autre histoire dit qu'elle fut le fruit du hasard de la cuisinière italienne d'une famille anglaise, vivant à Fiesole, qui n'ayant rien d'autre sous la main arrosa généreusement des biscuits d'Alkermès et les nappa de crème pâtissière.

Ingrédients

Biscuit à la cuillère

240 g	de blancs d'œufs
146 g	de sucre semoule
130 g	de jaunes d'œufs
80 g	de fécule de maïs
80 g	de farine type 45

Crème

50 cl	de lait
1/2	gousse de vanille
5	jaunes d'œufs
100 g	de sucre semoule
40 g	de poudre à crème
50 g	de beurre
2 c. à s.	de rhum

Sirop

50 cl	d'eau
150 g	de sucre
10 cl	d'Alkermès ou de Marasquin

Meringue

15 cl	de blancs d'œufs
300 g	de sucre semoule

Préparation du biscuit à la cuillère

Monter les blancs en neige en ajoutant peu à peu le sucre. Tamiser la fécule et la farine ensemble.

Battre légèrement les jaunes pour les liquéfier. Les incorporer délicatement dans les blancs montés. Ajouter les farines peu à peu. Mélanger avec précaution.

Garnir une plaque d'une feuille de cuisson. Peser 650 g de pâte et l'étaler sur la plaque. Enfourner à 200 °C pour 10 minutes.

Laisser refroidir. Détailler vingt disques de 60 mm de diamètre.

Préparation de la crème

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille grattée. Réserver.

Blanchir les jaunes avec le sucre. Ajouter la poudre à crème. Verser sur cet appareil une partie du lait bouillant.

Reverser le tout dans la casserole. Porter doucement à ébullition en fouettant. Cuire 3 minutes. Hors du feu, ajouter le beurre et le rhum. Mélanger jusqu'à ce que la crème soit bien homogène. Laisser refroidir.

La débarrasser dans un récipient. Le couvrir d'un film alimentaire. Réserver au frais.

Préparation du sirop

Faire bouillir l'eau et le sucre. Laisser refroidir. Ajouter à froid l'Alkermès ou le Marasquin.

Montage du dessert

Détendre la crème pâtissière au fouet. Détailler le biscuit au diamètre des verres de service. Les puncher au sirop d'Alkermès.

Au fond de chaque verre, dresser un disque de biscuit punché. Déposer un cordon de crème pâtissière dessus. Alterner ainsi les couches de biscuit et de crème jusqu'à hauteur du verre.

Réserver au frais.

Finition et Présentation

Préparer la meringue italienne. Mettre le sucre à cuire jusqu'à 121 °C. Monter les blancs en neige. Incorporer le sucre chaud aux blancs montés sans cesser de les fouetter.

Garnir une poche à douille cannelée de cette meringue chaude. En décorer la surface du verre. Passer légèrement la meringue au chalumeau pour la colorer.

Annexes

Aïoli

France / Provence

L'aïoli ou ailloli est une sauce typiquement provençale, composée de beaucoup d'ail et de jaunes d'œufs, très forte en goût. Nous préférons l'adoucir d'un peu de pomme de terre.

1	PETITE POMME DE TERRE DE 50 G
2	GOUSSES D'AIL
30 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1	JAUNE D'ŒUF
25 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL

Éplucher la pomme de terre et les gousses d'ail. Cuire la pomme de terre et une gousse d'ail dans le bouillon de volaille en l'ajoutant progressivement et en faisant réduire.

Dans un mortier, écraser la gousse d'ail cuite et celle qui est crue. Ajouter la pomme de terre, l'écraser également. Saler.

Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger.

Monter à l'huile comme une mayonnaise.

Réserver l'aïoli à température ambiante. Le servir dans un petit bol.

Aïoli de coings (Allioli de codony)

Espagne / Catalogne Maresme

Dans les jours froids de l'hiver, pendant Noël ou au moment de l'abattage des porcs, le déjeuner se fait avec de bonnes tranches de pain grillé avec de l'aïoli. Il peut aussi accompagner les viandes grillées ou la morue. Dans l'« allioli de codony », les coings crus sont mixés avec du pain vinaigré, huile et jaune d'œuf. Nous avons préféré l'adoucir avec une cuisson dans un sirop et ne pas multiplier les saveurs.

1	COING
50 CL	D'EAU
250 G	DE SUCRE
5	GRAINS DE POIVRE NOIR
5 G	DE SEL
3	GOUSSES D'AIL
1	JAUNE D'ŒUF
20 CL	D'HUILE D'OLIVE
	VINAIGRE DE XÉRÈS
	SEL, POIVRE

Préparation du coing

Éplucher le coing, le tailler en quartiers. Retirer les pépins.

Préparer le sirop en portant à ébullition l'eau, le sucre, le poivre et le sel.

Y pocher le coing pendant 1 heure, à frémissements, jusqu'à ce qu'il soit bien fondant. L'égoutter. Le réserver.

Préparation de l'aïoli

Éplucher les gousses d'ail. Les écraser dans un mortier. Ajouter le coing et l'écraser. Saler. Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger.

Monter à l'huile comme une mayonnaise. Rectifier l'assaisonnement avec un trait de vinaigre de Xérès.

Réserver l'aïoli à température ambiante. Le servir dans un petit bol.

Condiment citron

Louis XV

Le citron est inhérent à la cuisine méditerranéenne, acide, amer, c'est selon la partie que l'on utilise. Mais toujours parfumé, surtout celui de Menton que nous avons contribué à sortir de l'oubli. Nous avons mis au point ce condiment pour apporter une subtile note d'amertume dans certains plats.

(POUR 100 G DE CONDIMENT)

3	CITRONS DE MENTON
20 G	DE SUCRE SEMOULE
2 G	DE SEL
5 CL	D'HUILE D'OLIVE

Couper un citron en morceaux. Presser le jus des deux autres.

Mixer ensemble les morceaux et les jus de citron, le sucre et le sel.

Verser ce mélange dans une petite sauteuse. Le cuire à feu très doux pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit épais.

Le remixer pendant 3 à 4 minutes en incorporant peu à peu l'huile d'olive.

Verser le condiment dans un petit récipient. Le filmer. Réserver au frais.

Harissa

Tunisie

Ce condiment très puissant est fort utilisé en Afrique du Nord pour assaisonner le couscous et d'autres mets. On le sert souvent dans une petite coupe à part de façon à ce que chacun dose selon son goût.

100 G	DE PIMENTS ROUGES SECS
2	GOUSSES D'AIL
1	PINCÉE DE SEL
3 G	DE GRAINES DE CORIANDRE
3 G	DE GRAINES DE CARVI
10 CL	D'HUILE D'OLIVE

Retirer les graines et les filaments des piments. Les mettre à tremper dans de l'eau tiède pendant 30 minutes. Éplucher les gousses d'ail.

Dans un mortier, piler l'ail et le sel ensemble. Ajouter les graines de coriandre et de carvi en continuant de piler.

Égoutter les piments, les sécher. Les ajouter dans le mortier. Les écraser et les piler jusqu'à ce que la purée soit bien lisse.

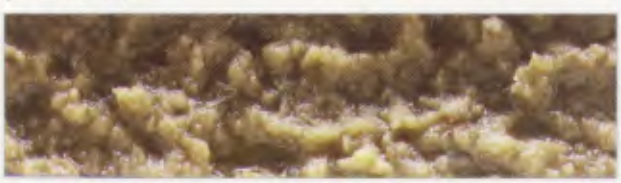
Incorporer l'huile peu à peu en mélangeant bien.

Dresser l'harissa dans une saucière.

Pissalat (Peï salat)

France / Nice

Le pissalat est une spécialité niçoise, imposée en quelque sorte par la loi. La pêche à l'alevin de poisson qui le compose est un privilège dérogatoire accordé à quatre communes : Antibes, Cros-de-Cagnes, Nice et Menton. Sa recette nous a été donnée par une vieille femme de pêcheur niçois.



1 KG	DE PALAÏA (SARDINES ET ANCHOIS DE 3 À 4 CM)
	OU 1 KG DE GROSSE POUTINE « MAILLÉE »
	HUILE D'OLIVE
250 G	DE SEL
1	PINCÉE DE QUATRE-ÉPICES

Dans une jatte assez profonde, en grès, verser le mélange de sardines et d'anchois. Saupoudrer de sel.

Les remuer tous les jours avec une spatule en bois pendant 45 jours. Au trentième jour, ajouter le quatre-épices. Laisser la jatte dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur. La fermer.

Passer la purée d'abord au moulin à légumes, puis au tamis. La verser dans un bocal. Recouvrir d'une légère couche d'huile d'olive. La renouveler après chaque usage du pissalat.

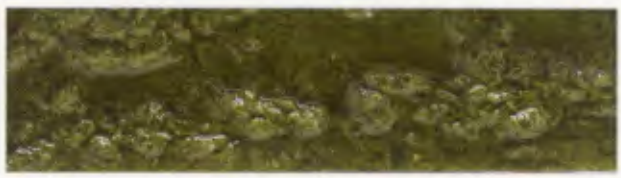
Variante

Le pissalat peut aussi se faire avec des anchois et des petites sardines. Dans ce cas, il faut d'abord les étêter et les vider.

Pistou

Italie / Ligurie – France / Nice

Issu du mot latin « pestare » qui signifie écraser, le « pesto » est l'emblème de la cuisine génoise. Il en existe diverses formules dont on relève les premières dans les livres de cuisine génoise de la fin du XIXe siècle. Il sert pour assaisonner toutes sortes de pâtes sèches ou fraîches, les gnocchi de pomme de terre et certaines pâtes farcies. Mais il est aussi très présent à Nice, toute proche de la Ligurie. Le nôtre est un mélange des deux.



2	BOUQUETS DE BASILIC
1	GOUSSE D'AIL
1 C. À S.	DE PIGNONS
30 G	DE PARMESAN RÂPÉ
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL

Effeuiller le basilic en retirant la nervure centrale des feuilles. Ne pas le laver.

Dans un mortier, piler ensemble l'ail, les pignons et le parmesan.

Quand ils sont bien en purée, ajouter le basilic et saler. Continuer de piler de la même façon jusqu'à ce que le mélange soit en pâte.

Ajouter alors l'huile d'olive, peu à peu, en filet, en mélangeant avec le pilon.

Le pistou est toujours meilleur quand il est fait au dernier moment.

Pistou de palourdes

Louis XV

La fine saveur des palourdes et celle, énergique, du basilic donnent un inattendu mais heureux mariage. Ce condiment nous sert pour accompagner de la morue, qu'elle soit en beignets ou tout simplement pochée.

1 KG	DE PALOURDES
15 CL	DE VIN BLANC
2	BOTTES DE BASILIC
1/2	CITRON
8 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Préparation des palourdes

Mettre les palourdes à dégorger dans de l'eau salée et dans l'obscurité afin qu'elles rejettent leur sable pendant 3 à 4 heures.

Les rincer à grande eau. Les égoutter.

Chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Y jeter les palourdes. Mélanger, ajouter le vin blanc. Cuire à couvert jusqu'à ce que toutes les coquilles soient ouvertes.

Égoutter les palourdes. Conserver le jus de cuisson.

Préparation du pistou de palourdes

Effeuiller le basilic, retirer la nervure centrale des feuilles. Les concasser. Décoquiller toutes les palourdes. Réserver les pieds.

Mettre les palourdes dans un mortier. Les écraser au pilon jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée. Ajouter le basilic. Continuer de piler jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et homogène.

Ajouter le jus de citron et 3 cl de jus de cuisson.

Verser l'huile d'olive en filet et monter le pistou qui doit avoir une consistance plutôt épaisse. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les pieds réservés. Débarrasser le pistou de palourdes dans un bol. Filmer. Réserver au frais.

Rouille

France / Provence

Mayonnaise à l'ail enrichie de safran, la rouille est souvent d'une force difficile à supporter. Nous la préférons plus fine, plus subtile de saveurs.

1	PETITE POMME DE TERRE DE 50 G
15 CL	DE SOUPE DE POISSONS (PAGE 624)
1	PINCÉE DE PISTILS DE SAFRAN
5 G	DE PIMENT D'ESPELETTE
1	GOUSSE D'AIL
4	PÉTALES DE TOMATE CONFITE (VOIR BASES)
1	JAUNE D'ŒUF
25 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL

Éplucher la pomme de terre, la couper en quatre. La cuire dans la soupe de poissons avec le safran et le piment d'Espelette jusqu'à ce qu'elle soit complètement fondue et le jus réduit.

Éplucher la gousse d'ail. La piler dans un mortier. Ajouter les pétales de tomate confite et piler le tout ensemble.

Ajouter la pomme de terre et son suc de cuisson. Mélanger et bien piler à nouveau.

Dans cette pâte, ajouter le jaune d'œuf. Bien mélanger. Saler.

Monter à l'huile comme une mayonnaise.

Réserver la rouille à température ambiante. La servir dans un petit bol.

Sauce aux cèpes (Tocco di funghi)

Italie / Ligurie

Cette sauce qui accompagne toutes sortes de pâtes fraîches, sèches et farcies, est spécifique de la cuisine de l'arrière-pays génois. Cuits avec des herbes, les cèpes sont ensuite généreusement tomatés. Nous avons préféré garder intactes les saveurs des cèpes.

1 KG	DE GROS CÈPES
1	TRANCHE DE GRAS DE JAMBON DE 1 CM D'ÉPAISSEUR
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
10 CL	DE JUS DE VEAU (VOIR BASES)
50 CL	DE BOUILLON DE POULE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE DU MOULIN

Préparation des cèpes

Nettoyer les cèpes. Tailler les têtes et les pieds en lamelles de 1 cm.

Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive. Faire sauter vivement les cèpes à plat (en plusieurs fois si nécessaire). Saler légèrement. Les égoutter.

Préparation et cuisson de la sauce

Tailler le jambon en deux morceaux. Claquer les gousses d'ail.

Dans un rondeau, faire fondre le gras de jambon avec l'ail et le thym. Verser les cèpes. Mouiller avec le jus de veau et le bouillon de poule. Laisser mijoter à feu doux pendant 1/2 heure. Rectifier l'assaisonnement.

Retirer le gras de jambon. Réduire jusqu'à ce que la sauce soit bien liée sans que les cèpes ne soient trop écrasés.

Sauce corail

Louis XV

Nous avons imaginé cette sauce corail qui est en fait un condiment pour relever, faire s'épanouir la saveur des gamberoni, qu'ils soient sautés ou pochés au court-bouillon.

4	GAMBERONI ENTIERS (150 G)
50 G	DE CREVETTES GRISES
50 G	DE BLANC DE SEICHE
1/4	DE CITRON CONFIT (PAGE 260)
5 À 10 CL	DE FUMET DE HOMARD (VOIR BASES)
2	PINCÉES DE PIMENT D'ESPELETTE
	JUS DE CITRON
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Décortiquer les queues de gamberoni en gardant le coffre. Dans un sautoir huilé, les poêler pendant 3 à 4 minutes.

Poêler de même les crevettes grises pendant 1 minute. Refroidir gamberoni et crevettes.

Rincer, sécher le blanc de seiche. Le couper en morceaux.

Concasser les gamberoni. Les mixer avec les crevettes, le blanc de seiche, le citron confit et du fumet de homard. Poivrer, saler, ajouter le piment d'Espelette.

Vérifier la consistance, l'ajuster avec du fumet de homard.

Mixer pendant 5 minutes jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Passer la sauce au chinois. Rectifier son assaisonnement et sa consistance. Réserver au frais.

Sauce piquante (Salsa piccante)

Italie / Ligurie

Cette sauce n'est pas pour les pâtes mais accompagne les viandes bouillies, les poissons et toutes sortes de légumes. Nous l'avons épurée d'une mie de pain superflue.

2	ANCHOIS À L'HUILE (VOIR BASES)
1	BOUQUET DE PERSIL
1	GOUSSE D'AIL
20 G	DE PIGNONS
10	CÂPRES AU VINAIGRE
6 CL	DE VINAIGRE DE VIN
5 CL	D'HUILE D'OLIVE

Retirer l'arête des anchois, les rincer. Laver et effeuiller le persil. Le concasser. Réserver.

Éplucher la gousse d'ail et en frotter l'intérieur du mortier.

Piler les pignons. Ajouter un à un les filets d'anchois, les piler. Détendre la préparation en ajoutant et en pilant les câpres.

Retirer la moitié de la pâte du mortier. Réserver.

Continuer de piler ce qui reste en ajoutant peu à peu le persil et en réincorporant le reste de pâte réservé.

Verser l'huile au fur et à mesure. Détendre la sauce en ajoutant peu à peu le vinaigre.

Débarrasser la sauce dans un récipient. Le filmer. Réserver au frais.

Sauce Saint Bernard (Salsa San Bernardo)

Italie / Sicile

Cette sauce, spécialité de la région de Catane, accompagne traditionnellement la caponata mais convient aussi pour les artichauts et autres légumes cuits à l'eau. On ignore la raison pour laquelle elle est associée au nom de Saint Bernard. Si l'on en croit l'explication communément donnée, « salsa di San Bernardo » signifiait « grand appétit », en langage populaire d'autrefois.

100 g	d'amandes
3	anchois à l'huile (voir bases)
2 cl	d'huile d'olive
50 g	de pain rassis
25 g	de chocolat râpé
25 g	de sucre en poudre
2,5 cl	de vinaigre de vin blanc
1	orange
	sel, poivre

Ébouillanter les amandes et les peler. Rincer les filets d'anchois et les couper en petits tronçons.

Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les amandes et les colorer légèrement en les remuant. Les égoutter sur un papier absorbant et bien les sécher.

Dans un mortier, piler ensemble les amandes, le pain émietté et les filets d'anchois.

Verser cet appareil dans une petite casserole, ajouter le sucre et le chocolat. Mélanger. Mouiller avec le vinaigre et le jus de l'orange. Cuire à feu doux, tout en remuant constamment, pendant 5 bonnes minutes ; la sauce doit être nappante.

Passer la sauce au chinois. Rectifier l'assaisonnement.

Sauce tomate

Italie

C'est en quelque sorte la mère de toutes « lou saouçoun » (« sauce » en niçois), venue d'Italie et qui a gagné bien d'autres pays.

1 kg	de tomates
1	oignon blanc
1	branche de céleri
1	gousse d'ail
5 g	de sucre semoule
5	feuilles de basilic
	huile d'olive
	sel, poivre

Monder, épépiner les tomates. Les couper en quartiers.

Éplucher, émincer l'oignon.

Éplucher, laver la branche de céleri. La débarrasser de ses feuilles. L'émincer.

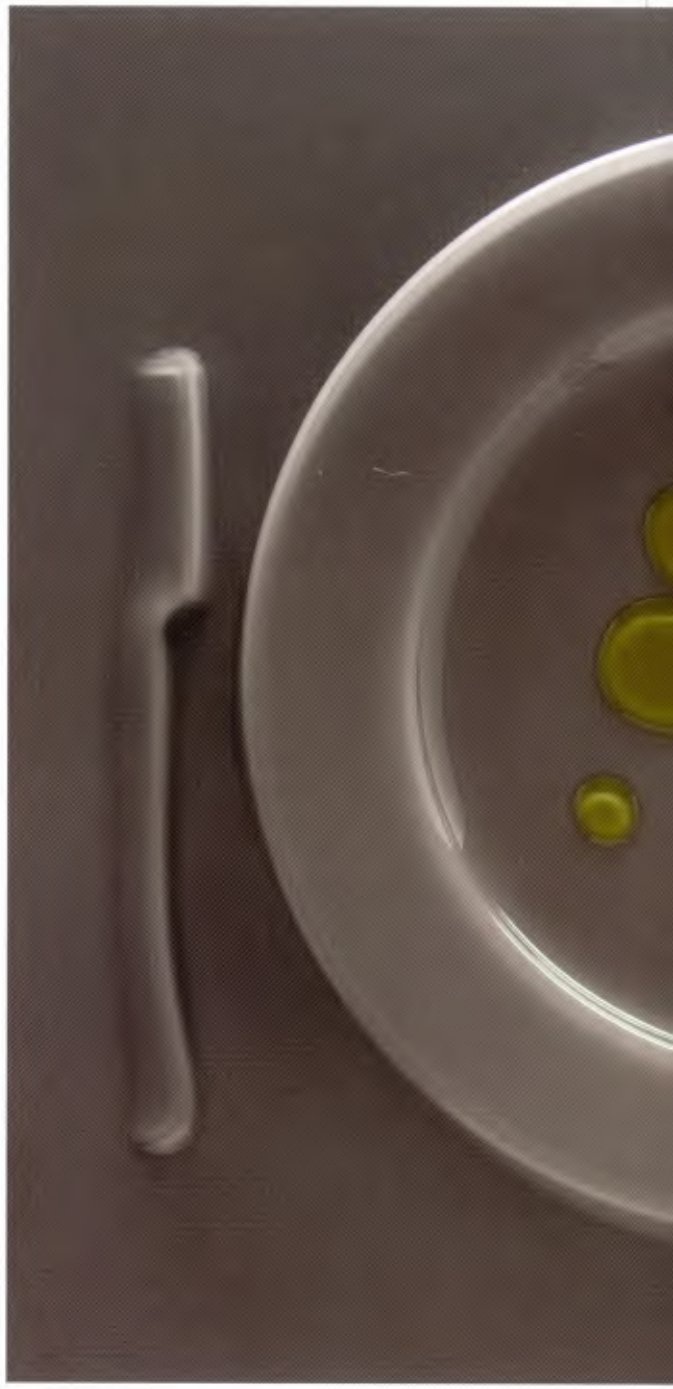
Chauffer un peu d'huile dans une grande sauteuse. Ajouter l'oignon et la gousse d'ail claquée. Faire suer sans les colorer.

Ajouter les tomates. Les faire suer pendant 5 minutes en les remuant. Saupoudrer le sucre. Ajouter le basilic et le céleri branche.

Mélanger. Couvrir. Cuire à feu doux pendant 30 minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaissie.

Retirer les aromates. Passer la sauce au chinois en la foulant au maximum. Réserver au frais.

Cette sauce sert pour assaisonner les pâtes ou condimenter d'autres préparations.



Ail confit

1	TÊTE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
5 G	DE GROS SEL
25 CL	D'HUILE D'OLIVE

Défaire la tête d'ail. Éliminer les gousses trop petites. Ne garder que les belles en conservant une seule peau sur chaque gousse.

Les mettre dans une russe. Ajouter le thym, le poivre, le sel et l'huile d'olive.

Porter le tout à 75/80 °C. Confire à cette température pendant 45 minutes à 1 heure. Les laisser refroidir. Les égoutter.

Réserver au frais.

Anchois à l'huile

(POUR 1 BOCAL)

1	BOCAL D'ANCHOIS AU SEL (PAGE 66)
	HUILE D'OLIVE

Retirer l'arête centrale des anchois au sel. Les rincer sous l'eau courante en les goûtant jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment dessalés mais pas trop.

Les sécher soigneusement entre deux papiers absorbants.

Ranger les filets dans un bocal.

Recouvrir d'huile d'olive doucement en prenant garde qu'il ne reste pas d'air entre les anchois.

Fermer le bocal. Le réserver au frais.

Beurre d'escargot

(POUR 300 G DE BEURRE D'ESCARGOT)

250 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
40 G	DE PERSIL
20 G	DE CHAMPIGNONS DE PARIS OU DE CÈPES OU DE MORILLES (SELON LA SAISON)
	HUILE D'OLIVE
30 G	D'ÉPAULE DE JABUGO
2 G	DE MOUTARDE DE DIJON
10 G	DE POUDRE D'AMANDE BLANCHE
5 G	DE SEL
1 G	DE POIVRE
1/2	JUS DE CITRON

Laisser ramollir le beurre à température ambiante.

Éplucher, dégermer les gousses d'ail. Les écraser entre deux feuilles de papier sulfurisé jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée.

Laver, sécher, effeuiller le persil. Le concasser.

Éplucher les champignons. Les tailler en brunoise. Les faire sauter sans les colorer dans un sautoir huilé pendant 2 à 3 minutes. Les décanter. Les éponger dans un papier absorbant. Les laisser refroidir.

Tailler le Jabugo en brunoise. Le faire sauter de même. Bien l'éponger également.

Peser la moutarde, la poudre d'amande, le sel et le poivre. Les rassembler dans une jatte avec l'ail, le persil, les champignons et le jambon. Bien mélanger. Ajouter le beurre ramolli. Mélanger à la spatule jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Mettre le beurre d'escargot dans une poche à douille.

Étaler un papier film. Disposer dessus un cylindre de 10 cm de longueur. Rouler le papier film de façon à obtenir un petit boudin.

Répéter cette opération jusqu'à ce que le beurre d'escargot soit épuisé.

Réserver au frais.

Bouillon de poule

(POUR 7 LITRES)

1	POULE DE 2 KG
2	GROSSES CAROTTES
2	GROS POIREAUX
2 À 3	OIGNONS (SELON LEUR GROSSEUR)
10 L	D'EAU
30 G	DE GROS SEL
8	GRAINS DE POIVRE BLANC

Vider la poule, la couper en deux.

Éplucher, laver les légumes.

Couper les oignons en deux. Les mettre dans une poêle et les colorer jusqu'à ce que la tranche devienne noire.

Disposer la poule dans un grand rondeau.

Mouiller d'eau. Augmenter le feu jusqu'à l'ébullition et écumer jusqu'à ce que le bouillon soit clair, sans impuretés.

Ajouter les carottes, les poireaux, les oignons, le sel et le poivre.

Baisser le feu. Laisser cuire pendant 9 heures à 90 °C en mouillant de temps en temps.

Passer le bouillon au chinois étamine. Le débarrasser dans une grande casserole. Laisser refroidir. Réserver au frais. Le dégraisser quand il est froid.

Bouillon de veau

(POUR 50 CL À 1 LITRE ENVIRON)

1/2	QUEUE DE VEAU
200 G	DE TENDRON DE VEAU
1	GROSSE CAROTTE
1	OIGNON BLANC
1	BRANCHE DE CÉLERI
2	FEUILLES DE VERT DE POIREAU
1	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
5	QUEUES DE PERSIL
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
6 G	DE SEL

Éplucher la queue de veau. La couper en morceaux, couper également le tendron.

Éplucher et laver les légumes. Dans les feuilles de poireau, enfermer la carotte, le céleri, le laurier, le thym, les queues de persil. Ficeler. Mettre le poivre dans une mousseline, la fermer. Couper l'oignon en deux.

Mettre les morceaux de veau dans une casserole haute. Ajouter le bouquet garni, l'oignon, le poivre et le sel. Mouiller avec 1,5 l d'eau.

Cuire pendant 2 h 30 à frémissements en écumant et en dégraissant régulièrement.

Retirer les queues de veau et toute la garniture aromatique. Filtrer le jus au chinois étamine. Le laisser refroidir. Réserver au frais.

Au moment du service, émulsionner le jus de veau réchauffé avec un peu de beurre et d'huile d'olive.

Bouillon de volaille

(POUR 7 LITRES)

3 KG	DE CARCASSES DE VOLAILLE
1	OIGNON
1	POIREAU
1	CAROTTE
30 G	DE GROS SEL
8 G	DE POIVRE BLANC
9 L	D'EAU

Dégraisser les carcasses. Retirer les peaux et les abats s'il en reste. Éplucher et laver tous les légumes.

Bien ranger les carcasses dans une grande casserole.

Mouiller d'eau. Porter à ébullition. Écumer jusqu'à ce que le bouillon soit clair, sans impuretés. Baisser le feu.

Ajouter l'oignon, la carotte, le poireau, le sel et le poivre.

Laisser cuire pendant 9 heures à 90 °C.

Passer le bouillon au chinois. Le débarrasser dans une grande casserole. Laisser refroidir. Réserver au frais. Le dégraisser quand il est froid.

Escargots : préparation et cuisson

Première étape : nettoyage et jeûne

Les escargots vident leur tube digestif en 48 heures. L'idéal est de les nourrir de son pendant 4 à 5 jours, de façon à les débarrasser des herbes toxiques (pour l'homme) ou amères qu'il aurait pu ingérer.

Les mettre ensuite à jeûner, dans une caisse en bois, pendant 1 semaine.

Deuxième étape : lavage

Laver soigneusement les escargots dans de l'eau salée et vinaigrée en les frottant et en les contrôlant un par un. Éliminer ceux qui sont recroquevillés au fond de leur coquille car ils sont morts.

Les plonger pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante salée et vinaigrée.

Les égoutter. Les sortir de leur coquille. Retirer le tortillon sur les escargots de Bourgogne, le laisser s'il s'agit de petits-gris.

Troisième étape : cuisson (pour 4 douzaines)

20 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE
50 CL	DE VIN BLANC

1	OIGNON DE 80 G
1/2	FENOUIL
1	BRANCHE DE CÉLERI
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER

Mettre les escargots dans une grande casserole avec le bouillon de volaille, le vin blanc, l'oignon, le fenouil et le céleri branche épluchés, le thym et le laurier.

Porter doucement à ébullition.

Cuire à feu doux pendant 45 minutes à 1 heure pour les petits-gris et 2 h 30 pour les escargots de Bourgogne.

Laisser refroidir dans le bouillon de cuisson.

Fondue de tomate

(POUR 500 G ENVIRON)

8	GROSSES TOMATES BIEN MÛRES
2	GOUSSES D'AIL
1	BRIN DE THYM
1	PINCÉE DE SUCRE
3 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Monder, épépiner les tomates. Les tailler en quatre quartiers.

Les déposer dans un cul-de-poule. Ajouter les gousses d'ail claquées, le thym et le sucre. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Y verser les tomates et bien les étaler de façon à ce qu'elles tapissent le fond sans trop se chevaucher. Faire suer pendant 2 minutes à feu moyen.

Couvrir d'un papier sulfurisé. Enfourner à 160 °C pour 1 heure jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites et sans eau de végétation.

Retirer le thym et l'ail. Réserver au frais.

Fumet de homard

(POUR 1,5 LITRE)

3 KG	DE HOMARD
200 G	DE BEURRE
2	OIGNONS
2	FENOUILS
8	TOMATES
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
5	GRAINS DE POIVRE LONG
35 CL	DE VIN BLANC
1 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE

Concasser les homards. Éplucher et émincer les légumes.

Dans un grand rondeau huilé, faire colorer vivement les homards pendant 8 minutes. Ajouter la moitié du beurre. Colorer encore pendant 3 minutes à feu modéré. Les décanter.

Dans ce même rondeau, ajouter un filet d'huile d'olive. Faire suer les oignons, les fenouils et les poivres sans les colorer pendant 5 minutes et à couvert. Ajouter le reste du beurre. Laisser compoter pendant 5 minutes.

Déglacer avec le tiers du vin blanc. Réduire complètement. Répéter cette opération encore deux fois. Ajouter les tomates, les laisser compoter pendant 5 minutes et à couvert.

Remettre les homards dans le rondeau, bien les tasser avec une spatule. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Cuire à frémissements pendant 20 minutes.

Laisser reposer 10 minutes dans le rondeau, hors du feu.

Égoutter le tout dans une passoire pendant 10 minutes en pressant légèrement.

Filtrer le fumet. Le réserver au frais.

Fumet de langouste

(POUR 1,5 LITRE)

3 KG	DE CARCASSES DE LANGOUSTES
200 G	DE BEURRE
2	OIGNONS
2	FENOUILS
8	TOMATES
10	GRAINS DE POIVRE NOIR
5	GRAINS DE POIVRE LONG
35 CL	DE VIN BLANC
1 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
	HUILE D'OLIVE

Concasser les langoustes. Éplucher et émincer les légumes.

Dans un grand rondeau huilé, faire colorer vivement les langoustes pendant 8 minutes. Ajouter la moitié du beurre. Colorer pendant encore 3 minutes à feu modéré. Les décanter.

Dans ce même rondeau, ajouter un filet d'huile d'olive. Faire suer les oignons, les fenouils et les poivres sans les colorer pendant 5 minutes et à couvert. Ajouter le reste du beurre. Laisser compoter pendant 5 minutes.

Déglacer avec le tiers du vin blanc. Réduire complètement. Répéter cette opération encore deux fois. Ajouter les tomates, les laisser compoter pendant 5 minutes. Remettre les langoustes dans le rondeau, bien les tasser avec une spatule. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille. Cuire à frémissements pendant 20 minutes.

Laisser reposer 10 minutes dans le rondeau, hors du feu.

Égoutter le tout dans une passoire pendant 10 minutes en pressant légèrement.

Filtrer le fumet. Le réserver au frais.

Huile chlorophylle

(POUR 15 CL D'HUILE)

500 G	D'ÉPINARDS
1/2	BOTTE DE PERSIL PLAT
10 CL	D'HUILE D'OLIVE
	SEL

Laver, sécher, équeuter les épinards et le persil.

Les plonger pendant 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée pour préserver le vert. Les égoutter, ne pas les presser.

Les déposer dans la cuve du mixeur. Faire tourner doucement jusqu'à ce que la purée soit lisse. Si le mixeur a du mal pour tourner, ajouter un peu de bouillon de volaille.

Régler le mixeur sur la vitesse maximale, verser l'huile d'olive et le sel. Émulsionner pendant 1 minute. Débarrasser. Réserver au froid.

Jus d'agneau

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus d'agneau

2 KG	DE COLLIER D'AGNEAU
1	OIGNON DE 80 G
100 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus d'agneau

500 G	DE PARURES D'AGNEAU
2	ÉCHALOTES
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE THYM
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 L	DE BASE DE JUS D'AGNEAU
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base de jus d'agneau

Concasser le collier d'agneau en morceaux de 4 x 4 cm environ. Éplucher et couper l'oignon en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande et les os. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter le beurre. Baisser le feu et colorer doucement. Ajouter l'oignon et les gousses d'ail claquées. Les colorer sans les brûler.

Dégraisser la plaque. Mouiller en trois fois avec un pochon de bouillon de volaille. Réduire. Mouiller avec le reste du bouillon. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus d'agneau

Couper les parures d'agneau en morceaux de 4 x 4 cm.

Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer l'agneau jusqu'à ce qu'il soit blond. Ajouter 30 g de beurre, l'échalote, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et une pincée de sel. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le bouillon de volaille.

Verser la base de jus d'agneau. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Jus de bœuf

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus de bœuf

2 KG	DE PARURES DE BŒUF
1	OIGNON DE 80 G
100 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus de bœuf

500 G	DE PARURES DE BŒUF
2	ÉCHALOTES
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE THYM
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 L	DE BASE DE JUS DE BŒUF
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base de jus de bœuf

Couper les parures de bœuf en morceaux de 4 x 4 cm environ. Éplucher et couper l'oignon en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande et les os. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter le beurre, l'oignon et les gousses d'ail claquées. Baisser le feu et terminer de colorer doucement sans les brûler.

Dégraisser la plaque. Déglacer en trois fois avec un pochon de bouillon de volaille. Réduire. Mouiller avec le reste du bouillon. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus de bœuf

Couper les parures de bœuf en morceaux de 4 x 4 cm.

Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer le bœuf jusqu'à ce qu'il soit blond. Ajouter 30 g de beurre, l'échalote, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et une pincée de sel. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le bouillon de volaille.

Verser la base de jus de bœuf. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Jus de canard

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus de canard

2 KG	DE CANARD
1	OIGNON DE 80 G
100 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus de canard

500 G	DE CARCASSES DE CANARD
2	ÉCHALOTES
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE THYM
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 L	DE BASE DE JUS DE CANARD
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base de jus de canard

Concasser les canards. Couper la chair en morceaux de 4 x 4 cm. Éplucher et couper l'oignon en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter la chair et les os. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter le beurre, l'oignon et la gousse d'ail claquée. Baisser le feu et terminer de colorer doucement sans les brûler.

Dégraisser la plaque. Déglacer en trois fois avec un pochon de bouillon de volaille. Réduire. Mouiller avec le reste du bouillon. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus de canard

Concasser les carcasses. Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer les carcasses jusqu'à ce qu'elles soient blondes. Ajouter 30 g de beurre, l'échalote, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et une pincée de sel. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le bouillon de volaille.

Verser la base de jus de canard. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Jus de cochon

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus de cochon

2 KG	DE PARURES DE PORC
1	OIGNON DE 80 G
100 G	DE BEURRE
2	GOUSSES D'AIL
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus de cochon

500 G	DE PARURES DE PORC
50 G	DE POITRINE DE PORC
2	ÉCHALOTES
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE THYM
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
5 G	DE CACAO EN POUDRE
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 L	DE BASE DE JUS DE COCHON
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base de jus de cochon

Concasser les parures de porc en morceaux de 4 x 4 cm environ. Éplucher et couper l'oignon en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande et les os. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter le beurre, l'oignon et les gousses d'ail claquées. Baisser le feu et terminer de colorer doucement sans les brûler.

Dégraisser la plaque. Déglacer en trois fois avec un pochon de bouillon de volaille. Réduire. Mouiller avec le reste du bouillon. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus de cochon

Couper les parures et la poitrine de porc en morceaux de 4 x 4 cm.

Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer porc et poitrine jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Ajouter 30 g de beurre, l'échalote, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et le cacao en poudre. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le bouillon de volaille.

Verser la base de jus de cochon. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Jus de daube

(POUR 15 À 20 CL)

1 KG	DE PARURES DE BŒUF
1	CAROTTE
1	OIGNON
2	TOMATES
60 G	DE BEURRE

4	GOUSSES D'AIL
1 L	DE BASE DE JUS DE BŒUF (VOIR BASES)
1/2	FEUILLE DE LAURIER
1	BRANCHE DE THYM
10 G	DE POIVRE NOIR
10 G	DE FARINE
2 CL	DE COGNAC
50 CL	DE VIN ROUGE
	HUILE D'OLIVE
	SEL

Dégraisser les parures de bœuf. Éplucher la carotte et l'oignon. Émincer l'oignon en rouelles de 8 mm, tailler la carotte en sifflets. Monder, épépiner les tomates, les couper en dés.

Dans une cocotte huilée, faire revenir les parures de bœuf à feu moyen. Quand elles sont bien colorées, baisser le feu.

Ajouter le beurre, les gousses d'ail claquées, l'oignon, la carotte, le laurier, le thym et le poivre. Colorer la garniture de façon uniforme.

Dégraisser en laissant l'équivalent d'un pochon de gras au fond de la cocotte.

Singer avec la farine. La torréfier pendant 1 minute.

Ajouter les tomates. Laisser compoter pendant 5 minutes.

Déglacer avec le cognac. Réduire pendant 2 minutes. Déglacer avec la moitié du vin rouge, cuire 5 minutes en le faisant réduire. Ajouter le reste du vin. Cuire pendant 45 minutes environ.

Retirer le bœuf et la garniture. Saler éventuellement le jus. Le passer au chinois. Le réserver au frais.

Au moment de l'emploi ajouter un trait de vinaigre balsamique et un trait de vin réduit.

Jus de lapin

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus de lapin

2 KG	D'AVANTS OU DE PARURES DE LAPIN
1	OIGNON DE 80 G
3	TOMATES
100 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
50 CL	DE VIN BLANC
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus de lapin

500 G	DE LAPIN
1	OIGNON BLANC DE 80 G
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE THYM
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 L	DE BASE DE JUS DE VOLAILLE
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base de jus de lapin

Concasser les avants ou les parures de lapin. Éplucher et couper l'oignon en quatre. Laver, couper les tomates en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter le lapin concassé. Le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Ajouter l'oignon, la gousse d'ail claquée et le beurre. Baisser le feu et colorer doucement sans les brûler.

Dégraisser la plaque. Déglacer en trois fois avec le vin blanc. Ajouter les tomates. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus de lapin

Concasser le lapin. Éplucher l'oignon. Le tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer les morceaux de lapin jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Ajouter 30 g de beurre, l'oignon, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et une pincée de sel. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le bouillon de volaille.

Verser la base de jus de lapin. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Jus de lièvre ou de gibier

(POUR 50 CL)

6	ÉPAULES DE LIÈVRE
2	AVANTS DE LIÈVRE
	OU 2 KG DE GIBIER AU CHOIX
2	CAROTTES
5	ÉCHALOTES
1	OIGNON BLANC
2	GOUSSES D'AIL
1	BRANCHE DE ROMARIN
1	BRANCHE DE THYM
1	FEUILLE DE LAURIER
15 G	DE POIVRE MIGNONNETTE
3	BAIES DE GENIÈVRE
75 CL	DE VIN BLANC
125 G	DE BEURRE
3 CL	DE COGNAC
2 CL	DE VINAIGRE DE XÉRÈS
20 CL	DE JUS DE BASE DE VEAU (VOIR BASES)
	SEL

Couper le lièvre en morceaux.

Éplucher les carottes, les échalotes et l'oignon. Couper les carottes en biseau, les échalotes en rouelles, l'oignon en quartiers.

Les rassembler dans une jatte. Ajouter les gousses d'ail claquées, le thym, le romarin, le laurier, le poivre, le genièvre. Verser le vin blanc. Mettre les morceaux de lièvre à mariner pendant 12 heures.

Égoutter le lièvre et les légumes. Essuyer chaque morceau de lièvre avec un torchon. Huiler un rondeau. Faire revenir les morceaux de lièvre d'abord à feu vif, ensuite à feu moyen pendant 15 à 20 minutes. Les décanter. Dégraisser le sautoir.

Y remettre les morceaux de lièvre et les légumes de la marinade. Ajouter le beurre. Suer pendant 5 minutes. Caraméliser à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Décanter le lièvre et les légumes. Dégraisser le rondeau.

Remettre le lièvre et les légumes dans le rondeau. Déglacer avec le cognac et le vinaigre de Xérès.

Mouiller avec la marinade. Ajouter le jus de base de veau. Donner une ébullition, écumer.

Couvrir le rondeau. L'enfourner à 140 °C pendant 3 heures.

Retirer les morceaux de lièvre et les légumes. Passer le jus au chinois étamine. Le laisser refroidir. Le réserver au frais.

Jus de pigeon

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus de pigeon

2 KG	DE CARCASSES DE PIGEONS,
1	OIGNON DE 80 G
100 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1 L	DE VIN ROUGE
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus de pigeon

500 G	DE CARCASSES DE PIGEONS
2	ÉCHALOTES
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE THYM
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
15 CL	DE VIN ROUGE
1 L	DE BASE DE JUS DE PIGEON
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base de jus de pigeon

Concasser les carcasses. Éplucher et couper l'oignon en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter les carcasses. Les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées. Ajouter le beurre. Baisser le feu et colorer doucement. Ajouter l'oignon et la gousse d'ail claquée. Les colorer sans les brûler.

Dégraisser la plaque. Déglacer en trois fois avec le vin rouge. Laisser réduire. Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus de pigeon

Concasser les carcasses. Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer les carcasses jusqu'à ce qu'elles soient blondes. Ajouter 30 g de beurre, l'échalote, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et une pincée de sel. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le vin rouge.

Verser la base de jus de pigeon. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Jus de veau

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus de veau

2 KG	DE PARURES DE VEAU
1	OIGNON DE 80 G
100 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus de veau

500 G	DE PARURES DE VEAU
2	ÉCHALOTES
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRANCHE DE THYM
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 L	DE BASE DE JUS DE VEAU
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base du jus de veau

Couper le veau en morceaux de 4 x 4 cm environ. Éplucher et couper l'oignon en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande et les os. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter le beurre, l'oignon et la gousse d'ail claquée. Baisser le feu et terminer de colorer doucement sans les brûler.

Dégraisser la plaque. Déglacer en trois fois avec un pochon de bouillon de volaille. Réduire. Mouiller avec le reste du bouillon. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus de veau

Couper les parures de veau en morceaux de 4 x 4 cm.

Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer le veau jusqu'à ce qu'il soit blond. Ajouter 30 g de beurre, l'échalote, la gousse d'ail claquée, le thym, le poivre et une pincée de sel. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le bouillon de volaille.

Verser la base de jus de veau. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Jus de volaille

(POUR 15 À 20 CL)

Base de jus de volaille

2 KG	DE CARCASSES ET ABATTIS DE VOLAILLE
1	OIGNON DE 80 G
100 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1,5 L	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)

Jus de volaille

500 G	DE CARCASSES ET ABATTIS DE VOLAILLE
1	OIGNON BLANC DE 50 G
50 G	DE BEURRE
1	GOUSSE D'AIL
1	BRIN DE THYM
1	BRANCHE DE FENOUIL SEC
10 G	DE POIVRE EN GRAINS
15 CL	DE BOUILLON DE VOLAILLE (VOIR BASES)
1 L	DE BASE DE JUS DE VOLAILLE
	SEL
	HUILE D'OLIVE

Préparation de la base de jus de volaille

Concasser les carcasses et les abattis de volaille. Éplucher et couper l'oignon en quatre.

Dans une plaque, chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter la chair et les os. Les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajouter le beurre, l'oignon et la gousse d'ail claquée. Baisser le feu et colorer doucement.

Dégraisser la plaque. Mouiller en trois fois avec un pochon de bouillon de volaille. Réduire. Mouiller avec le reste du bouillon. Cuire doucement pendant 3 heures.

Verser le contenu de la plaque dans une grande passoire.

Passer le jus au chinois. Le réserver au frais.

Préparation du jus de volaille

Concasser les carcasses. Éplucher les échalotes. Les tailler en rouelles de 8 mm.

Dans une cocotte huilée, colorer les carcasses jusqu'à ce qu'elles soient blondes. Ajouter 30 g de beurre, l'échalote, la gousse d'ail claquée, le thym, le fenouil, le poivre et une pincée de sel. Cuire doucement pendant 10 à 15 minutes.

Dégraisser la cocotte. Mouiller et réduire en trois fois avec le bouillon de volaille.

Verser la base de jus de volaille. Cuire pendant 1 heure à 1 h 15 jusqu'à ce que le jus soit bien nappant.

Débarrasser dans une passoire. Filtrer le jus recueilli au chinois étamine.

Incorporer 20 g de beurre, ajouter du poivre du moulin. Réserver au frais.

Morue : dessalage

Pour dessaler la morue, le temps varie selon l'épaisseur du ou des morceaux.

Première étape : dessalage dans une légère saumure

Préparer une saumure à 10 % avec 2 l d'eau et 200 g de gros sel. Faire bouillir l'eau, ajouter le sel dès la première ébullition pour que le volume de l'eau ne réduise pas. Laisser refroidir.

Plonger la morue dans cette saumure froide. La laisser pendant 2 jours de façon à ce qu'elle gonfle sans dessaler.

Deuxième étape : dessalage dans l'eau

Égoutter la morue. La déposer dans un grand récipient rempli d'eau pendant 2 jours. Changer cette eau régulièrement. Prendre soin que la morue soit toujours immergée à mi-hauteur dans le récipient.

Goûter un morceau afin d'estimer l'importance du dessalage : la morue doit être salée à point mais surtout pas délavée.

Oranges amères confites

8	PETITES ORANGES AMÈRES
1 L	D'EAU
600 G	DE SUCRE

Couper les oranges en quatre. Retirer les pépins, les enfermer dans une mousseline. Les réserver.

Blanchir les oranges trois fois en les démarrant chaque fois à l'eau froide.

Les égoutter, les mettre dans une casserole.

Préparer un sirop avec l'eau et le sucre. En recouvrir les oranges (réserver le reste du sirop).

Porter à ébullition. Baisser le feu. Ajouter le ballotin de pépins. Cuire doucement pendant 8 heures. Laisser refroidir dans le sirop.

Le lendemain, réchauffer doucement. Cuire à nouveau les oranges pendant 8 heures à feu très doux. Ajouter du sirop de façon à ce que les fruits en soient toujours recouverts. La peau des fruits doit être transparente et tendre au palais.

Verser les oranges et leur sirop dans un bocal. Bien le fermer. Réserver au sec.

Lors de chaque utilisation, prélever la quantité nécessaire en veillant à ce que les fruits soient toujours recouverts de sirop.

Pâte à barbajuans

500 G	DE FARINE
10 G	DE SEL
9 CL	D'HUILE D'OLIVE
18 CL	D'EAU

Dans un cul-de-poule, mélanger le sel et la farine. Faire une fontaine. Verser l'huile et l'eau. Mélanger rapidement afin que la pâte n'ait pas trop de corps. Filmer. Réserver au frais.

Pâte à frire niçoise

150 G	DE FARINE
1	PINCÉE DE SEL
1	ŒUF
22 À 25 CL	D'EAU
1	FILET D'HUILE D'OLIVE
1	GOUSSE D'AIL
6	BRANCHES DE PERSIL

Dans un cul-de-poule, mélanger la farine et le sel. Creuser une fontaine. Y casser l'œuf et ajouter un filet d'huile d'olive. Mélanger. Verser l'eau progressivement en remuant avec un fouet.

Éplucher la gousse d'ail, bien l'écraser. Laver, sécher, effeuiller le persil, concasser les feuilles.

Filtrer la pâte au chinois. Incorporer l'ail et le persil. Bien mélanger.

La laisser 30 minutes à température ambiante avant de l'utiliser.

Pâte à la farine de châtaigne

400 G	DE FARINE TYPE 45
200 G	DE FARINE DE CHÂTAIGNE
18 À 20	JAUNES D'ŒUFS

Dans un cul-de-poule, bien mélanger les deux farines. Ajouter les jaunes à peine battus.

Travailler d'abord la pâte du bout des doigts, ensuite avec la main.

La verser sur le marbre et la travailler 15 à 20 minutes avec la paume de la main en la poussant vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si elle est trop sèche, rajouter un jaune d'œuf.

La mettre en boule. La débarrasser dans un papier film. Réserver au frais.

Pâte à la farine d'épeautre

400 G	DE FARINE TYPE 45
200 G	DE FARINE D'ÉPEAUTRE
20	JAUNES D'ŒUFS

Dans un cul-de-poule, bien mélanger les deux farines. Ajouter les jaunes à peine battus.

Travailler d'abord la pâte du bout des doigts, ensuite avec la main.

La verser sur le marbre et la travailler 15 à 20 minutes avec la paume de la main en la poussant vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si elle est trop sèche, rajouter un jaune d'œuf.

La mettre en boule. La débarrasser dans un papier film. Réserver au frais.

Pâte à l'encre de seiche

16 À 18	JAUNES D'ŒUFS
20 G	D'ENCRE DE SEICHE
500 G	DE FARINE TYPE 45

Diluer l'encre de seiche avec les jaunes d'œufs.

Dans un cul-de-poule, rassembler la farine et les jaunes dilués.

Travailler d'abord la pâte du bout des doigts, ensuite avec la main.

La verser sur le marbre et la travailler 15 à 20 minutes avec la paume de la main en la poussant vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si elle est trop sèche, rajouter un jaune d'œuf.

La mettre en boule. La débarrasser dans un papier film. Réserver au frais.

Pâte à pâtes fraîches

(Fettucine, taglierini, papardelle, etc.)

500 G	DE FARINE TYPE 45
16 À 18	JAUNES D'ŒUFS

Dans un cul-de-poule, rassembler la farine et seize jaunes à peine battus.

Travailler d'abord la pâte du bout des doigts, ensuite avec la main.

La verser sur le marbre et la travailler 15 minutes avec la paume de la main en la poussant vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si elle est trop sèche, rajouter un jaune d'œuf.

La mettre en boule. La débarrasser dans un papier film. Réserver au frais.

Pâte à pain

500 G	DE FARINE
10 G	DE SEL
50 G	DE LEVURE
20 CL	D'EAU TIÈDE
50 G	DE BEURRE
25 G	D'HUILE D'OLIVE

Mélanger la farine et le sel dans la cuve du batteur. Délayer la levure dans l'eau. Mettre le beurre en pommade. Les ajouter dans le batteur avec l'huile.

Mélanger pendant 10 minutes à petite vitesse.

Débarrasser dans un cul-de-poule. Filmer. Réserver au frais.

Pâte à ravioli

500 g	de farine type 45
12 à 13	jaunes d'œufs
1	œuf entier

Dans un cul-de-poule, verser la farine. Ajouter les jaunes et l'œuf entier très légèrement battus ensemble. Mélanger en commençant à travailler la pâte du bout des doigts, continuer avec la main.

La verser sur le marbre et la travailler 15 minutes avec la paume de la main en la poussant vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si elle est trop sèche, rajouter un jaune d'œuf.

La mettre en boule. La débarrasser dans un papier film. Réserver au frais.

Pâte à tourte

500 g	de farine type 45
10 g	de sel
1	œuf
3 cl	d'huile d'olive
16 cl	d'eau

Dans un cul-de-poule, mélanger la farine et le sel. Creuser une fontaine. Y mettre l'œuf et l'huile d'olive. Mélanger. Verser l'eau. Mélanger la pâte à la main sans trop la travailler jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

La rouler en boule. L'envelopper de papier film. Réserver au frais.

Pâte aux herbes pilées

20 g	de basilic
10 g	de riquette
300 g	de farine type 45
8 à 9	jaunes d'œufs

Retirer toutes les côtes des feuilles de basilic et de riquette. Les piler grossièrement dans un mortier. Ajouter un jaune d'œuf pour stabiliser leur couleur.

Verser la farine dans un cul-de-poule. Ajouter les herbes pilées avec leur jaune. Mélanger. Ajouter le reste des jaunes à peine battus.

Travailler d'abord la pâte du bout des doigts, ensuite avec la main.

La verser sur le marbre et la travailler 15 à 20 minutes avec la paume de la main en la poussant vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si elle est trop sèche, rajouter un jaune d'œuf.

La mettre en boule. La débarrasser dans un papier film. Réserver au frais.

Pâte feuilletée

(pour 1 kg de pâte)

75 g	de beurre
500 g	de farine type 45
18 g	de sel
25 cl	d'eau
425 g	de beurre de tourage

Faire fondre le beurre. Le mélanger avec la farine, le sel et l'eau.

Pétrir au batteur avec le crochet sans donner de corps.

Envelopper d'un film alimentaire. Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur.

Abaisser la pâte au laminoir en formant un carré.

Préparer le beurre de tourage à la même consistance que la pâte.

Le déposer au centre de l'abaisse. Ramener les bords de la pâte vers le centre du beurre.

Abaisser en rectangle et replier en trois. Donner un quart de tour et abaisser de nouveau. Replier en trois. Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Répéter l'opération deux fois en respectant le temps de repos.

Envelopper la pâte d'un film alimentaire. La réserver au réfrigérateur.

Sirop de tomate

(pour 50 cl environ)

2 kg	de tomates bien mûres
50 cl	de bouillon de volaille (voir bases)
2	gousses d'ail
1	branche de thym
30 g	de sucre
	huile d'olive
	sel

Monder, épépiner et concasser les tomates. Chauffer le bouillon de volaille.

Chauffer un sautoir avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les tomates, les gousses d'ail claquées, le thym et le sucre. Saler. Laisser compoter pendant 5 minutes à feu moyen.

Mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire doucement pendant 30 minutes. Refroidir.

Tapisser un cul-de-poule avec un linge. Y verser la compotée de tomates. Refermer soigneusement le linge en le ficelant de façon à former un sac.

Suspendre celui-ci au-dessus d'un récipient. Laisser égoutter pendant 12 heures.

Bien presser le sac pour en extraire le maximum de sirop. Réserver au frais.

Tomates confites

1 KG	DE TOMATES GRAPPE
5	BRINS DE THYM
3	GOUSSES D'AIL
10 G	DE SUCRE (EN HIVER)
	HUILE D'OLIVE
	SEL, POIVRE

Monder, épépiner et couper les tomates en quatre pétales.

Les déposer dans un saladier. Ajouter 4 cl d'huile d'olive, saler et poivrer. Sucrer éventuellement. Mélanger délicatement.

Tapisser une plaque de papier sulfurisé. Étaler les pétales de tomate en veillant à ce qu'ils soient bien distants les uns des autres.

Claquer les gousses d'ail avec la paume de la main sans les écraser complètement. Les parsemer sur les tomates. Parsemer également la fleur de thym. Corner le cul-de-poule et verser le jus résiduel.

Enfourner à 90 °C pendant 4 heures. Les huiler légèrement si cela est nécessaire. Retourner celles qui sont sèches sur le dessus et trop humides dessous.

Retirer au fur et à mesure les tomates qui sont confites.

Laisser refroidir.

Les ranger dans une boîte plastique ou dans un bocal. Les recouvrir d'huile d'olive. Réserver au frais.

Desserts

Citrons confits sucrés

3	CITRONS DE MENTON
	SUCRE

Couper les citrons en rondelles. Les blanchir trois fois. Les égoutter.

Peser les citrons et peser le même poids de sucre.

Mettre les rondelles de citron dans une casserole. Ajouter la moitié du sucre. Couvrir d'eau.

Faire confire les citrons à feu doux. Les laisser refroidir.

Renouveler l'opération avec le reste du sucre. Les laisser refroidir.

Les couper en petits dés. Les débarrasser dans une barquette en plastique. Réserver au frais.

Crème pâtissière

1 L	DE LAIT
1	GOUSSE DE VANILLE
8	JAUNES D'ŒUFS
200 G	DE SUCRE
80 G	DE POUDRE À CRÈME
40 G	DE BEURRE

Verser le lait dans une casserole. Le chauffer avec la gousse de vanille fendue et grattée.

Blanchir les jaunes avec le sucre et la poudre à crème.

Incorporer un peu de lait chaud dans les jaunes blanchis, mélanger. Reverser dans la casserole de lait. Cuire sans cesser de remuer pendant 3 minutes. Débarrasser la crème dans le bol du batteur. Y fixer la palette.

Refroidir ainsi la crème à petite vitesse en incorporant le beurre en morceaux.

Quand la crème est froide, la débarrasser et la réserver au frais.

Fraises séchées

500 G	DE FRAISES
	SIROP À 30°

Équeuter les fraises. Les couper en lamelles dans le sens de la hauteur le plus finement possible.

Tapisser une plaque avec une feuille Silpat.

Y étaler les lamelles de fraise sans qu'elles se touchent. Au pinceau, les napper légèrement de sirop.

Enfourner la plaque à 80 °C. Laisser les fraises sécher pendant 1 h 30 à 2 heures.

Les laisser refroidir. Les décoller de la feuille avec précaution.

Les ranger dans une boîte. Réserver au sec.

Ganache amère

1,2 L	DE CRÈME LIQUIDE
500 G	DE CACAO PURE PÂTE
500 G	DE COUVERTURE NOIRE À 70 %

Hacher la couverture noire et la pâte de cacao.

Faire bouillir la crème. La verser bouillante sur les chocolats en mélangeant doucement avec une maryse.

Débarrasser la ganache dans un bac. La laisser refroidir. Réserver au frais.

Glace vanille

5	JAUNES D'ŒUFS
150 G	DE SUCRE
50 CL	DE LAIT
10 G	DE POUDRE DE LAIT
2	GOUSSES DE VANILLE

Blanchir les jaunes avec le sucre. Ajouter le lait, la poudre de lait et les gousses de vanille grattées. Cuire au bain-marie à 83 °C.

Refroidir sur de la glace pilée.

Turbiner.

Pâte sablée

675 G	DE BEURRE
275 G	DE SUCRE
30 G	DE MIEL
	VANILLE LIQUIDE
3 G	DE SEL
50 G	D'ŒUF
50 G	DE JAUNE D'ŒUF
750 G	DE FARINE
1 G	DE LEVURE CHIMIQUE

Faire crémer le beurre en pommade ferme. Y ajouter le sucre, le miel, un trait de vanille et le sel. Bien mélanger. Ajouter les jaunes et le sucre. Mélanger jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.

Tamiser ensemble la farine et la l aisser reposer 2 heures avant de l'utiliser.

Pâte à sablé breton

250 G	DE BEURRE
300 G	DE FARINE
20 G	DE LEVURE CHIMIQUE
5 G	DE SEL
90 G	DE JAUNE D'ŒUF
200 G	DE SUCRE
1	GOUSSE DE VANILLE

Ramollir le beurre en pommade.

Tamiser ensemble la farine, la levure et le sel.

Blanchir les jaunes avec le sucre. Gratter la gousse de vanille. Y ajouter les graines.

Mélanger le beurre et les jaunes blanchis. Ajouter le mélange farine/levure/sel. Les incorporer rapidement sans donner trop de corps à la pâte.

La rassembler en boule. La filmer. La réserver au frais pendant 12 heures avant de l'utiliser.

Pêches séchées

2 À 3	PÊCHES

Peler les pêches. Les découper en quartiers de 1,5 cm.

Les déposer sur une plaque tapissée d'une feuille de silicone.

Les faire sécher au four à 100 °C pendant 2 heures environ.

Sauce chocolat

(POUR 900 G DE CHOCOLAT)

37,5 CL	D'EAU
300 G	DE SUCRE
125 G	DE CACAO EN POUDRE
125 G	DE CRÈME ÉPAISSE

Faire bouillir l'eau et le sucre. Dès l'ébullition, verser le cacao en pluie en mélangeant bien. Ajouter la crème et mélanger à nouveau. Donner juste une ébullition et retirer du feu.

Passer la sauce au chinois. La laisser refroidir. Réserver au frais.

Spaghetti de chocolat noir

500 G	DE COUVERTURE DE CHOCOLAT NOIR

Faire fondre la couverture à 58 °C. La faire refroidir à 28/29 °C. La faire remonter à 31 °C.

Étaler cette couverture tempérée sur une feuille de Silpat. Bien lisser à la spatule.

Avec un peigne à décor, rayer horizontalement toute sa surface.

Déposer la feuille sur une gouttière à tuile de façon à former des vagues.

Laisser cristalliser.

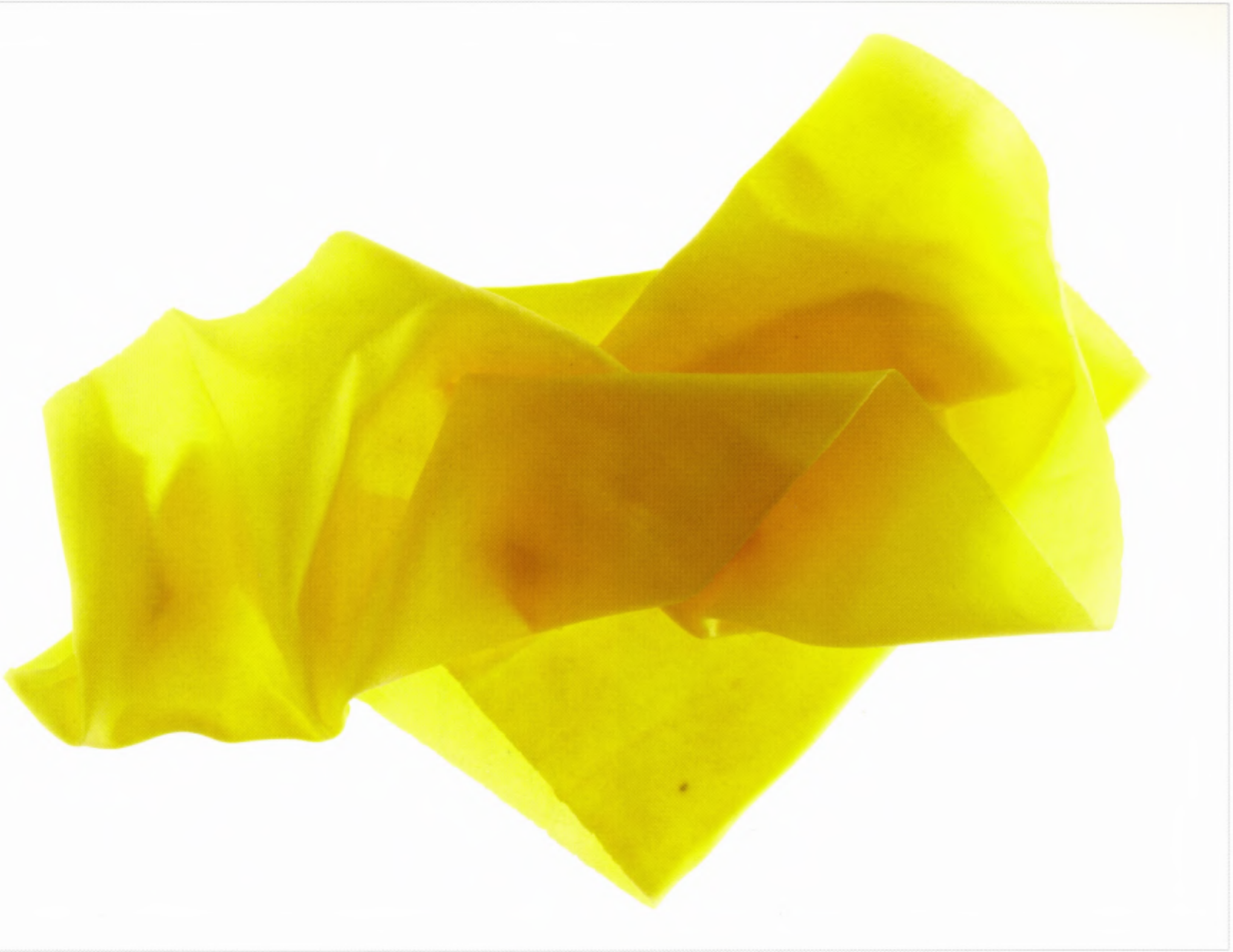
Détacher les spaghetti avec précaution. Les ranger dans une boîte. Réserver à 18 °C.

Tranches d'oranges séchées

1	ORANGE
100 G	DE SUCRE
50 CL	D'EAU

Trancher finement l'orange à la machine à jambon. Préparer un sirop avec l'eau et le sucre. Verser ce sirop chaud sur les tranches d'orange. Laisser refroidir.

Tapisser une plaque d'une feuille de silicone. Y étaler les tranches d'orange enduites de sirop. Laisser sécher au four à 100 °C pendant 1 heure environ. Réserver au sec.



Abricot

L'abricotier est originaire de Chine où il était cultivé il y a 5 000 ans.
« Albarocoque » en espagnol, « albicocca » en italien, l'abricot tire son nom du mot arabe « al birqüq ». Espagne, Italie, France le produisent. On doit éviter les fruits trop précoces ou tardifs, souvent fades et farineux et ceux qui sont trop durs faute de maturité : celle-ci s'arrête une fois le fruit cueilli. Juillet est la bonne saison. Les meilleurs sont le Rouge du Roussillon et le Bergeron. Une robe satinée, rouge orangé, piquetée de noir et parsemée de taches rousses dissimule une saveur soutenue, un goût sucré et doux ainsi qu'une chair tendre et juteuse.

Agneau

Petit de la brebis, mâle ou femelle, âgé de moins de 300 jours.
Ensuite, il devient mouton ou brebis. L'« agneau de lait » est âgé de moins de 45 jours. En France, les régions les plus réputées productrices d'agneau sont les Pyrénées, Pauillac, le Limousin et Sisteron. L'Espagne produit 25 % des agneaux européens. L'« Agnello di Sardegna » bénéficie d'une I G P.

Ail

L'origine de l'ail est incertaine. On retrouve sa trace dans les pyramides égyptiennes. Les Grecs l'appelaient « la rose puante ». Les Romains qui le distribuaient généreusement à leurs soldats, l'ont diffusé tant en Italie qu'en Gaule et en Espagne. L'ail peut être blanc, rose ou rouge. Le blanc est utilisé frais au printemps puis sec au cours de l'été et de l'automne, mais il se conserve assez mal. En hiver, l'ail rose de Lautrec (qui bénéficie d'une AOC) prend le relais jusqu'au printemps suivant.

Amande

Les Romains ont perpétué la culture de ce qu'ils appelaient la « noix grecque ».
Il existe deux variétés : l'amande douce de Provence, disponible en juin et en juillet, se caractérise par sa la finesse de sa saveur. En Espagne, la Marcona a un goût légèrement amer et est peu grasse. L'Avola italienne a une amande très parfumée. L'amande amère est cultivée en Provence, en Espagne, en Tunisie, en Italie et au Maroc.

Anchois

Les anchois, malgré leur petite taille, sont des poissons de haute mer. Les meilleurs se trouvent en Méditerranée. Ils se pêchent pendant les mois de mai et juin. Poissons très fragiles, leur conservation ne peut excéder 24 heures.

Anguille

Née dans la mer des Sargasses près des Bermudes, on la retrouve sur les côtes d'Amérique ou d'Europe.
Sa larve nommée civelle entraînée par les courants marins pénètre les estuaires et se développe dans les rivières.
En Méditerranée, l'anguille se trouve surtout dans le bassin du Rhône. Les meilleures saisons pour la pêcher sont l'automne et l'hiver.

Araignée de mer

De la famille des crabes, l'araignée de mer est considérée comme le plus fin des crustacés. Les femelles sont généralement meilleures que les mâles, car pourvues de corail et plus fournies en chair.

Artichaut

Les artichauts proviennent de diverses régions, comme l'indique souvent leur nom (camus de Bretagne, épineux italien, violet de Provence, etc.). Leur seul point commun est la façon dont ils doivent être choisis : jeunes, tendres et de première poussée.
Mais notre préférence va à l'artichaut épineux, cultivé à San Remo en Ligurie.

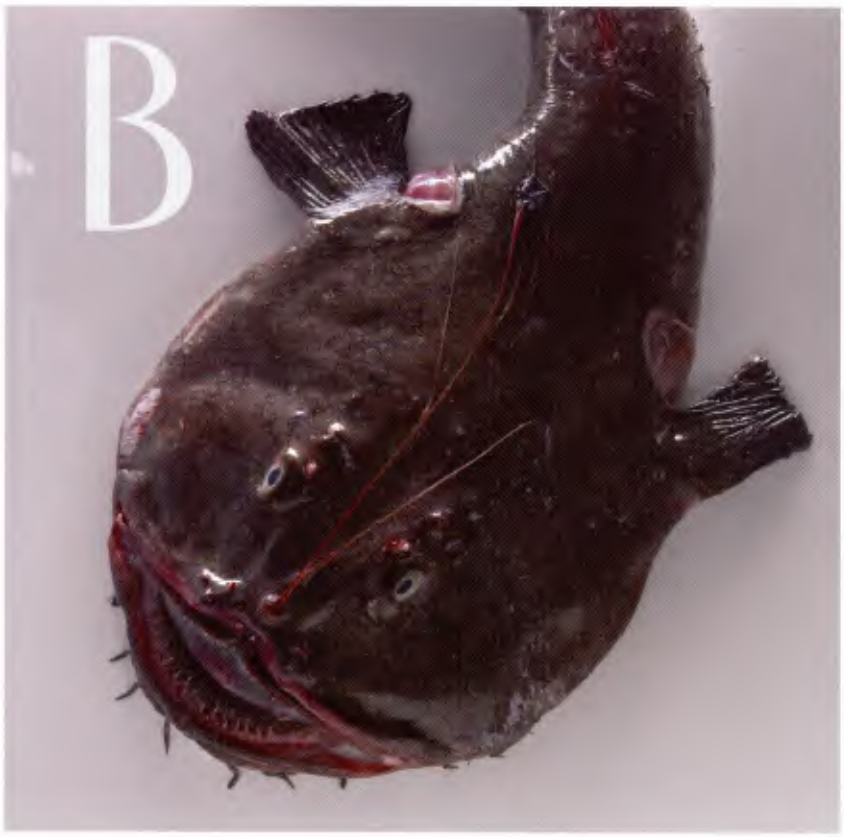
Asperge

Les asperges sont classées en fonction de leur origine et de leur taille, des asperges

balais (les plus petites) aux + 26 (les plus grosses). Vertes du Vaucluse, violettes de Provence et blanches des Landes apparaissent en avril. Leur saison se termine en juin. Les asperges sauvages se ramassent en lisière des bois et au bord des cours d'eau dans les régions méridionales. Leur saveur délicatement amère relève souvent nos recettes d'asperges.

Aubergine

DISPONIBLE SUR LE MARCHÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, ELLE EST ORIGINAIRE D'ESPAGNE, DES PAYS-BAS OU DU SUD DE L'ITALIE. La française de Provence se trouve de mai à octobre. Différentes variétés, longues ou mi-longues existent, à la peau allant du violet foncé à noir. Leur peau doit toujours être bien tendue, leur chair ferme. Nous utilisons surtout la violetta lunga di Barbentana. Les mini-aubergines arrivent sur le marché en juin et y restent jusqu'en octobre.



Basilic

ORIGINAIRE D'INDONÉSIE, LE BASILIC AIME LES TERRES CHAUDES DE LA MÉDITERRANÉE. Son nom est dérivé du grec « basilikos » qui signifie royal. Et c'est ainsi que l'on pourrait désigner son parfum envoûtant. Il en existe de nombreuses variétés. Nous préférons celui à petites feuilles, de Gênes.

Baudroie, ou lotte

LE TERME DE BAUDROIE EST PARTICULIER À LA MÉDITERRANÉE. La lotte est généralement vendue sans son énorme tête (qui représente la moitié du poids de son corps). Nous utilisons toujours des baudroies entières, cette tête nous servant justement pour préparer fumets et bouillons.

Bécasse

ÉCHASSIER MIGRATEUR AUX PATTES COURTES ET POURVU D'UN LONG BEC (D'OÙ SON SURNOM D'« OISEAU AU LONG BEC »), la bécasse déserte en début d'automne le nord et l'est de l'Europe pour se réfugier dans les régions européennes plus tempérées et jusqu'en Afrique du Nord. En France, c'est à partir de novembre qu'elle est la plus abondante, concentrée sur le littoral des côtes de la Manche et de l'Atlantique et le pourtour de la Méditerranée. Il est impératif de la laisser faisander pendant 4 à 8 jours.

Blettes, ou bettes

LA DÉNOMINATION DE CE LÉGUME, « BLETTE » OU « BETTE », EST FONCTION DE SA RÉGION

DE PRODUCTION. À Nice et en Provence, il n'est question que de « blettes ».
Les blettes-feuilles sont des blettes pourvues de grandes feuilles et de petites côtes tandis que les blettes-côtes ont de grosses côtes. Elles ont une saveur délicate alors que le vert est d'un goût plus prononcé tirant légèrement sur l'amertume.

Bœuf

BOVIN MÂLE CASTRÉ DESTINÉ À LA CONSOMMATION DE VIANDE DE BOUCHERIE ; néanmoins, sur le marché du bœuf, 82 % de la viande sont issus de vaches et de génisses. Races françaises les plus connues : blonde d'Aquitaine, Maine-Anjou, charolaise, limousine, normande, parthenaise. Aubrac, gasconne et Salers sont des races plus rustiques. Le bœuf de Bazas, très réputé, est de production confidentielle. Mais il existe aussi de la viande de bœuf venant de l'étranger : le Kobé, le Simmental, l'Angus d'Aberdeen, le bœuf de l'Arizona et celui d'Argentine. Nous aimons plus particulièrement le Simmental qui vient de Bavière et a un Label rouge.

Brocoli

VARIÉTÉ DE CHOU-FLEUR DE LA FAMILLE DES CRUCIFÈRES DONT ON NE CONSOMME QUE LES POUSSES FLEURIES. Le brocoli à jets verts est le plus courant. Celui à pomme ne se trouve qu'en Italie et dans le sud de la France. Le brocoletti, l'un des types italiens de brocoli, est le plus savoureux. Quel qu'il soit, brocoli ou brocoletti, il doit toujours être bien ferme, sans traces jaunâtres.

Cabri, ou chevreau

LE PETIT DE LA CHÈVRE SE NOMME « CABRI » OU « CHEVREAU » JUSQU'À L'ÂGE DE 6 SEMAINES, ET « TÊTARD » AU-DELÀ. On trouve du cabri sur le marché de janvier à mai. Dans nombre de régions, il est d'usage de le servir lors des repas de Pâques.
Sa chair est délicate et légèrement laiteuse, mais reste néanmoins assez goûteuse.
Les meilleurs sont ceux achetés directement chez un chevrier.

Caillé de brebis

FROMAGE FRAIS ISSU DU LAIT DE BREBIS CHAUFFÉ À 30 °C ET EMPRÉSURÉ.

Calamar ou calmar ou encornet

CE MOLLUSQUE MARIN PORTE ENCORE D'AUTRES NOMS, SELON LES RÉGIONS : « chipiron » sur la côte basque, « supion » ou « piste » dans le midi de la France. Selon son âge, il mesure de 10 à 50 cm.
Plus il est petit, meilleur il est.
Nous préférons les « pistes » ou « calamaretti » issus de petite pêche sur des bancs rocheux.

Canard

PRINCIPALES RACES : CANARD ROUENNAIS, CANARD DE CHALLANS, DE BARBARIE, MULARD, CANARD SAUVAGE ET MI-SAUVAGE. Le caneton

mi-sauvage, volatile de souche sauvage dont l'élevage est terminé en basse-cour, est le compromis entre l'élégance d'un canard d'élevage et la puissance d'un canard sauvage.

Cardon

PLANTE POTAGÈRE DE LA FAMILLE DES ARTICHAUTS, ASSEZ PRÉSENTE DANS LE BASSIN MÉDITERRANÉEN. Le cardon ressemble un peu aux blettes mais n'en a pas du tout le goût. Seules les côtes sont comestibles. Elles doivent être d'une fermeté et d'une blancheur irréprochables.

Carotte

NOMBREUSES SONT LES ESPÈCES DE CAROTTES. Qu'elle soit de type court ou long, la carotte fane reste la plus tendre des carottes, offrant un goût légèrement sucré. Nous les choisissons toujours bien fermes, rigides et lisses.

Cébette

LA CÉBETTE EST PROPRE AU SUD-EST DE LA FRANCE. C'est une variété de petit oignon blanc sans bulbe dont la saveur est particulièrement fine. En provençal, « cèbe » est l'oignon, « cébette », le petit oignon vert avec sa tige.

Cèpe

IL EXISTE UNE VINGTAINE DE VARIÉTÉS COMESTIBLES DE CES CHAMPIGNONS, reconnaissables à leur pied renflé et aux tubes caractérisant la face interne du chapeau. Le mot « cèpe » vient du gascon : « cep ». Les forêts méditerranéennes fournissent des cèpes d'été dès les premiers orages de la mi-août.

Cerise

TROIS GRANDS TYPES DE CERISES EXISTENT : les douces (bigarreau, burlat, napoléon et cœur-de-pigeon) ; les acides (griotte et montmorency) ; les anglaises utilisées pour la fabrication des eaux-de-vie. La Provence est riche en bigarreaux. De bonnes cerises sont brillantes, de couleur vive, sans traces de moisissure, et de préférence avec leur pédoncule bien vert, signe de fraîcheur. L'Italie est le premier producteur européen de cerises, viennent ensuite la France puis l'Espagne.

Chapon

POISSON DE ROCHE DE MÉDITERRANÉE, le plus gros de la famille des rascasses. C'est un poisson de caractère à chair ferme et très goûteuse.

Châtaigne ou marron

CHÂTAIGNE ET MARRON SONT TOUS DEUX LE FRUIT DU CHÂTAIGNIER. Mais la bogue du marron ne contient qu'un fruit tandis que celle de la châtaigne en contient deux, séparés par des cloisons. Les meilleures châtaignes viennent d'Ardèche et d'Italie. Il existe encore de petites productions en Provence, surtout dans le Var.

Chien de mer

SON AUTRE NOM, PLUS COMMUN, EST « ÉMISSOLE ». Son nom latin est « mustelus mustelus ». Le chien de mer appartient à la famille des requins. Il est très courant en Méditerranée.

Chou

PARMI LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE CHOUX, le chou vert pommé (« Capitata » , de l'italien « cappucio » signifiant grosse tête) a des feuilles lisses, de couleur vert foncé au bleu-vert.

Chou-fleur

IL EST CONNU DEPUIS L'ANTIQUITÉ. CERTAINS DISENT QU'IL SERAIT ORIGINAIRE DE L'ÎLE DE CHYPRE, LES ITALIENS L'AYANT PLUS TARD APPORTÉ EN FRANCE. D'autres pensent que, venu de Chine, il aurait été introduit en Espagne par les Maures, au cours du XII^e siècle. Son ascendance méditerranéenne ne fait en tout cas aucun doute. Ses bouquets doivent être d'une blancheur irréprochable.

Citron

CET AGRUME, ORIGINAIRE DU CACHEMIRE, EST ARRIVÉ EN PERSE. De là, les Arabes le diffusèrent dans tout le bassin méditerranéen à partir

du Xe siècle. De tout temps, les propriétés médicinales du citron (dues à sa richesse en vitamine C) furent utilisées. Différentes variétés existent. Principaux producteurs : Italie, Espagne et les pays du Maghreb. En France, il est surtout cultivé en Corse. Lors de la création du Louis XV, nous avons découvert le citron de Menton qui était alors très oublié. Ce fruit juteux, produit sans traitements chimiques, a une peau fine et brillante. Il offre un équilibre parfait entre acidité et amertume. Le citron vert est un agrume voisin aussi appelé « lime ». Il est cultivé dans les pays tropicaux.

Cochon

LA QUALITÉ DE L'ÉLEVAGE DES DIFFÉRENTES SORTES DE COCHONS (PORCELET, COCHON DE LAIT OU DE FERME) EST PRIMORDIALE POUR CELLE DE LEUR VIANDE ; le cochon de lait offre de fameux rôtis et braisés, le porcelet d'excellentes grillades et le cochon de ferme son lard et ses jambons incomparables. D'origine italienne, le lard de Colonna est un lard gras de porc fermier parfumé d'ail et de romarin, salé puis séché dans d'anciennes carrières de marbre. La poitrine séchée poivrée se nomme « Pancetta » en Italie, « Panzetta » en Corse.

Colinot, ou merlu

LE MERLU EST UN POISSON DONT LE VENTRE EST BLANC, LE DOS GRIS DORÉ. Il en existe plusieurs espèces. En Méditerranée, il est particulièrement abondant entre mars et juillet. Quand il est petit, on l'appelle colinot. Sa chair blanche doit être d'une fermeté incomparable.

Coquillages

TERME GÉNÉRIQUE REGROUPANT DIVERSES SORTES DE PETITS MOLLUSQUES POURVUS D'UNE COQUILLE, COMME LA PRAIRE, LA PALOURDE, LE BULOT, ETC.

Coquille Saint-Jacques

PECTEN MAXIMUS DANS L'ATLANTIQUE, PECTEN JACOBEUS EN MÉDITERRANÉE, la coquille Saint-Jacques offre une chair d'une finesse incomparable au goût légèrement sucré.

Courgette

APPARUE EN FRANCE AU DÉBUT DU XXE SIÈCLE, LA COURGETTE SE NOMMAIT ALORS « COURGE D'ITALIE ». Ce légume est en fait un fruit dont la culture n'est pas toujours facile car fleurs femelles et fleurs mâles cohabitent sur le même plan, ces dernières étant parfois insuffisantes. Les abeilles jouent un rôle primordial dans la pollinisation. La fleur se transforme en un fruit qui grossit très vite, d'où l'obligation d'une récolte quotidienne.
Nous utilisons différentes variétés de courgettes : courgette ronde de Nice, la courgette violon, courgette trompette, toujours très jeunes, de petit calibre.
La courgette-fleur offre en même temps le fruit et la fleur. Quant aux fleurs de courgette, elles sont d'une fragilité extraordinaire et doivent être utilisées immédiatement.

Crevette

LA CREVETTE (CAMARON EN ESPAGNOL, GAMBERELLO EN ITALIEN) se pêche au large de toutes les côtes méditerranéennes. Ce terme désigne en fait différentes espèces de petits crustacés de tailles différentes.

D

Daurade, dorade

S'orthographie "daurade" quand elle est royale, et "dorade" quand elle est grise et commune. La daurade se caractérise par une bande dorée entre ses yeux et une tache noire au-dessus de ses ouïes. Sa chair délicate en fait un des meilleurs poissons. La dorade commune (parfois appelée « gros yeux ») est moins fine.

Escargot

Seuls l'escargot de Bourgogne et le petit-gris ont droit à l'appellation "escargot". De plus en plus rare, le petit-gris reste le plus savoureux.

Espadon

Ce très grand poisson (il mesure facilement 2 mètres) est assez abondant en Méditerranée. Chaque année, entre les mois de mai et d'août, beaucoup traversent le détroit de Messine qui est une de leurs principales zones de ponte. Sa chair est grasse et ferme.

Fenouil

Légume méditerranéen par excellence, le fenouil était, dans la mythologie, la nourriture des dieux. Le « finocchio » fut introduit en France par Catherine de Médicis. Différentes variétés existent de ce légume d'hiver dont la saison s'étale d'octobre à mai. Le fenouil-bulbe accompagne les poissons. Le fenouil fane, lui, peut être servi en garniture. Quant au fenouil sauvage, il est l'ingrédient aromatique indispensable des courts-bouillons.

Févette

Jeune fève faisant son apparition avec les premiers beaux jours. Sa saison est courte : de mars à juin. La févette se différencie des grosses fèves par son léger goût amer et sa texture tendre et fine. Ses cosses doivent toujours être bien vertes et fermes.

E

Épinard

Ses feuilles peuvent être cloquées ou lisses, selon les variétés. Un épinard se doit d'être toujours bien vert et ferme. Les pousses d'épinards sont particulièrement fragiles, doivent être utilisées le jour même et sont savoureuses en salade.

F

Figue

FRUIT DU FIGUIER, ARBRE MÉDITERRANÉEN PAR EXCELLENCE, DONT IL EXISTE DIFFÉRENTES VARIÉTÉS. Nous préférons la « Belouna », Bellone ou Belone, variété particulière à la région niçoise : c'est un fruit juteux, à la chair bien rouge d'une saveur incomparable. Les figues sont très fragiles et ne se conservent pas plus de 24 heures. Les figues blanches sont assez rares mais en Ligurie, les « Belone » blanches, originaires de Calabre, sont très prisées.

Fraise

LES VARIÉTÉS LES PLUS PRÉCOCES ANNONCENT LE PRINTEMPS, LES VARIÉTÉS LES PLUS TARDIVES ANNONCENT L'HIVER.
Le mieux est de les choisir en pleine saison, c'est-à-dire en été - savoureuses, sucrées, d'une belle couleur vive, juteuses et sans meurtrissure, avec un pédoncule bien vert.
Elles sont de formes, de tailles et de saveurs différentes selon les variétés proposées.
Nous préférons celles de Carros, cultivées dans la vallée du Var.

Framboise

DISPONIBLE D'AVRIL À OCTOBRE, LA FRAMBOISE EST UN FRUIT TRÈS FRAGILE qui se prête à de nombreuses utilisations, sans altération de son parfum et de sa saveur. De bonnes framboises sont de taille moyenne, fermes et odorantes, avec un aspect givré.

G H

Gambas, gamberoni

GAMBAS EN ESPAGNOL, GAMBERONI EN ITALIEN, ce sont de très grosses crevettes pêchées au filet en Méditerranée et à nos yeux le représentant le plus savoureux de la famille des crevettes.

Grive

PARMI LES QUATRE ESPÈCES DE GRIVES QUI, EN AUTOMNE ET EN HIVER, SE TROUVENT EN MÉDITERRANÉE, la musicienne et la mauvis sont les meilleures. À l'automne, elles picorent les rebuts des vendanges et en hiver se nourrissent de genièvre.

Haricot coco

LES MEILLEURS HARICOTS COCOS SONT CEUX ISSUS DE LA RÉGION DU VAL NERVIA, EN ITALIE, ET DE L'ARRIÈRE-PAYS NIÇOIS. Leur qualité dépend de la composition du sol dans lequel ils poussent, un sol peu calcaire donnant des haricots peu farineux et pourvus d'une peau fine.

Homard

CHEZ LES HOMARDS BLEUS, IL EST PRÉFÉRABLE DE CHOISIR LES FEMELLES CAR LA QUEUE EST PLUS GROSSE.
On les reconnaît grâce aux petites pattes

supplémentaires dont est pourvue leur queue et grâce à leur carapace, beaucoup plus évasée, ce qui leur permet de recueillir les œufs. De plus, le corail ne se trouve que chez les femelles, et c'est un atout supplémentaire à la qualité de leur chair. Le homard européen (ou breton) vit aussi en Méditerranée.

Huile d'olive

CORPS GRAS ESSENTIEL DE TOUTE LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE QUI SUPPORTE TOUTES LES CUISSONS ET EST INCOMPARABLE POUR LES ASSAISONNEMENTS.
Elle est issue de la pression des olives qui se fait toujours à froid et ne subit aucun raffinage. Ses caractéristiques sont définies par rapport à son taux d'acidité. Il doit être inférieur à 1 % pour l'huile « extra vierge », à 2 % pour la « vierge ». L'huile d'olive (tout court) a une acidité supérieure à 2 %. L'huile d'olive « raffinée » vient des tourteaux déjà pressés. L'huile d'olive « pure » est un mélange d'huile vierge et d'huile raffinée.
Il existe autant d'huiles que de variétés d'olives. Dans chaque pays, chaque région à la sienne. L'Espagne est le plus gros producteur, de Lerida au nord à Jaén, Cordoue et Grenade, au sud. L'Italie, grand producteur également tant par la qualité que par son savoir-faire remontant à l'époque romaine, offre une grande variété venant de Ligurie, Toscane, Ombrie, Pouilles, Calabre, Sardaigne et Sicile. En France, celles de Nyons, de la vallée des Baux-de-Provence et de Nice bénéficient d'une AOC.

J L

Jambon ibérique

JAMBON ISSU DE COCHONS PATA NEGRA, SE NOURRISSENT DE BELLOTA (GLANDS). Ils sont élevés dans le sud-ouest de l'Espagne. Les jambons sont affinés durant un nombre variable de mois suivant leur qualité ; le temps de séchage des plus secs, qui sont généralement les meilleurs, va jusqu'à 36 mois. Certains bénéficient d'une appellation d'origine : Guijelo, Dehesa de extremadura, Huelva. Nous utilisons aussi l'épaule, la paletta, plus persillée de gras.

Langouste

CRUSTACÉ DÉCAPODE QUI SE CARACTÉRISE PAR SON ABSENCE DE PINCES ET PAR LA LONGUEUR DE SES ANTENNES. Sa taille est variable, la plus petite est appelée « langouste puce ». La langouste royale ou rouge que l'on pêche dans la Manche, dans la Méditerranée et dans l'Atlantique, est la meilleure.

Langoustine

CRUSTACÉ DÉCAPODE POURVU DE PINCES, À LA CARAPACE ROSE-BLANC, DONT LA MORPHOLOGIE, MALGRÉ SON NOM, SE RAPPROCHE PLUS DE CELLE DU HOMARD.

« Cigala » en Espagne, « scampi » en Italie, la langoustine vit sur les fonds sableux de l'Atlantique mais aussi en Méditerranée, surtout près des côtes marocaines. Celle qui est pêchée au casier, commercialisée encore vivante, est de loin la plus savoureuse avec une chair croquante. Sa fraîcheur se reconnaît surtout à son dos vert zébré de noir qui est arqué et rigide.

M

Merle

Cousin de la grive, sa chair est un peu moins fine, sauf en Corse où il se gave de baies de lentisque et de myrte. Sa chasse est réglementée.

Merlu Voir Colinot

Mérou

Il existe deux espèces de ce très grand poisson qui peut mesurer jusqu'à 1 m 20, dont l'une ne vit qu'en Méditerranée. Sa chair est blanche, ferme et maigre avec un parfum d'agrume incomparable. Sa chasse sous-marine est interdite.

Miel

Il était la nourriture des dieux dans l'Antiquité. Ce produit précieux pour les desserts et gâteaux qu'il sucre de façon naturelle est récolté dans tous les pays du bassin méditerranéen. Nous préférons souvent le miel d'arbousier (de Corse), légèrement amer.

Morue

N'est commercialisable sous le nom de « morue » que le cabillaud salé, que l'on appelle aussi « bacalao » en Espagne. Le dessalage doit être mené soigneusement. Lorsque la morue est séchée à l'air, elle devient stockfisch et se présente en filets particulièrement durs.

Mulet

Poisson fréquent le long des côtes méditerranéennes, dont il existe plusieurs espèces : mulet sauteur, mulet à grosses lèvres etc., le plus courant étant le mulet gris. Ses œufs, séchés et mis en poche de cire, donnent la poutargue.

Moule

Les moules sont des coquillages d'élevage ; celles de bouchot sont les plus réputées et les meilleures.

Mozzarella

Fromage italien, spécialité de la région napolitaine, à pâte cuite et filée, issu du lait de bufflonne. L'authentique « Mozzarella di buffala campana » est conditionnée en boules baignant dans du petit lait. Sa saveur est légèrement acidulée.

O

Œuf de poule

Sous l'appellation « œuf », on ne peut trouver que l'œuf de poule ; toutefois, il existe d'autres œufs présentant un intérêt culinaire, comme l'œuf de caille, l'œuf de cane, l'œuf d'autruche, etc. Il reste évident que les œufs de première fraîcheur issus de basses-cours fermières sont les meilleurs.

Oignon

Indispensable à la cuisine, l'oignon peut se retrouver aussi bien en garniture aromatique qu'en garniture d'accompagnement. Pour les garnitures aromatiques, nous préférons l'oignon blanc de 80 ou 100 g. Pour celles d'accompagnement, notre choix se fait entre l'oignon grelot, l'oignon nouveau ou l'oignon fane.

Olive

L'olive est liée depuis toujours à l'histoire du bassin méditerranéen. Il en existe de nombreuses variétés tant en Espagne qu'en France, en Italie, en Grèce et dans le Maghreb dont la plus grande partie est consacrée à la fabrication de l'huile d'olive. Les olives de table ne peuvent être consommées telles quelles car elles contiennent une substance très amère. Les traitements pour les rendre comestibles sont différents selon les régions et les variétés. Une bonne olive de table est de taille moyenne ou grosse, pesant de 3 à 5 g, avec une peau fine et élastique et un noyau qui s'enlève facilement. Les olives vertes ne viennent pas d'une variété particulière, elles sont récoltées avant leur maturité. L'olive noire de Nyons (AOC), charnue, a un goût légèrement amer. Celle de Nice (AOC) offre un parfum intense, proche du fruit, de même que celle de Ligurie.

Orange

L'orange fait partie de la famille des agrumes. L'oranger est cultivé dans tout le bassin méditerranéen. Nombreuses sont les variétés. Nous aimons particulièrement la sanguine pour son jus et sa pulpe très savoureuse (disponible pendant deux mois en début d'année), la « toi et moi » pour sa pulpe, la navel pour la finesse de son jus. La bigarade est l'orange amère.

Oursin

L'oursin violet vit sur des fonds rocheux en Méditerranée. En France, sa pêche est interdite pendant la période de sa reproduction, de mai à septembre.

P

Pageot

Ce poisson appartient à la famille des dorades. Le pageot rouge est le meilleur, sa chair est proche de celle de la daurade royale.

Pain

Élément essentiel de l'alimentation, le pain frais accompagne tous les plats de l'entrée au fromage. Chaque pays méditerranéen offre une grande variété de pains, dont certains à l'huile d'olive.

Palombe

Le pigeon ramier ou palombe est un oiseau migrateur qui survole la France à l'automne. Elle se chasse aussi en Italie et en Espagne. Il convient de toujours choisir des volatiles jeunes.

Palourde

Ce coquillage dont il existe différentes variétés vit aussi en Méditerranée. En Provence, on l'appelle parfois « clovisse ». Sa coquille est mince, bombée, de couleur grise, d'un diamètre

de 3 à 5 cm. La palourde vit dans des fonds sableux et doit toujours être soigneusement rincée avant son utilisation en cuisine.

Pêche

L'APOGÉE DE LA SAISON DE CE FRUIT EST EN AOÛT. Sa couleur n'est pas toujours une valeur sûre. Les critères de choix sont la maturité, une peau fine et souple, duveteuse et un parfum bien odorant qui signe un fruit goûteux et sucré.

Pâtes

ELLES SONT UN DES FLEURONS DE LA CUISINE ITALIENNE, INTRODUITES EN FRANCE PAR CATHERINE DE MÉDICIS.
Les pâtes sèches sont fabriquées avec de la semoule de blé dur. Nombreuses sont leurs formes, aux noms différents.

Perdreau, perdrix

LA PERDRIX EST APPELÉE PERDREAU QUAND ELLE A MOINS DE HUIT MOIS. Il existe deux principales variétés, la grise et la rouge. La bartavelle, voisine de la rouge, est très rare mais se trouve dans les Alpes. Les oiseaux sauvages de première plume issus de la chasse sont les plus goûteux.

Petit pois

LES PETITS POIS NOUVEAUX FIRENT LEUR APPARITION À LA COUR DE LOUIS XIV en provenance d'Italie. L'Espagne en est maintenant un gros producteur qui les fournit plus précocement. En France, leur saison est courte : de mai à juillet. Les « téléphone » et les « slim » sont les meilleurs, juteux, tendres et sucrés.

Pigeon, pigeonneau

OISEAU D'ORIGINE SAUVAGE OU DOMESTIQUÉE, le pigeonneau devient un « pigeon » au-delà de 28 jours. Il existe plusieurs souches de pigeons, dont certains croisements aux suprêmes plus développés ont un meilleur rendement. Les pigeons étouffés sont les meilleurs.

Piment

IL APPARTIENT À LA FAMILLE DES SOLANACÉES QUI REGROUPE NOMBRE DE VARIÉTÉS DE PIMENTS, du plus redoutable piment de Cayenne au plus doux, le poivron. Peperone ou peperoncine en Italie, pimentoñ ou pimiento ñora en Espagne, employé dans toute la cuisine méditerranéenne, le piment est un condiment à utiliser à petites doses car sa saveur se développe durant la cuisson. Bien qu'il ne soit pas méditerranéen, nous utilisons souvent du piment d'Espelette, élégant et approprié à notre cuisine. Les pimientos « del Piquillo » produits dans la ribera de Navarre, sont épépinés et grillés au feu de bois.

Poire

D'ÉTÉ, D'AUTOMNE OU D'HIVER, LES POIRES SE PRÊTENT À DE NOMBREUSES PRÉPARATIONS SELON LEUR GOÛT, LEUR TENUE ET LEUR TEXTURE PLUS OU MOINS FINE.
Les Grecs la connaissaient, les Romains la consommaient de toutes sortes de façons, cuite, crue, séchée et en tiraient même une boisson. Nombreuses furent les variétés, il n'en reste plus qu'une quinzaine. Un bon fruit est à maturité, ferme et odorant, avec une peau bien lisse, sans taches.

Pois chiche

PROBABLEMENT APPORTÉ D'ASIE MINEURE PAR LES PHÉNICIENS JUSQU'AUX CÔTES MÉDITERRANÉENNES, le pois chiche a trouvé là sa terre de prédilection car il exige un climat sec et chaud. Ses graines rondes, souvent bosselées, ont parfois un arrière-goût de noisette.

Poisson

MÉDITERRANÉE OBLIGE, LES POISSONS SONT UN DES GRANDS PRODUITS DE LA CUISINE DE TOUTES SES CÔTES. Quel qu'il soit, la première qualité d'un poisson est sa fraîcheur. Elle se juge à son odeur marine, la brillance de ses écailles, à ses yeux vifs et brillants, à ses branchies, rouge ou rose vif brillantes et humides.
Les poissons dits « de roche » ne proviennent pas forcément de pêche effectuée dans des zones rocheuses. Ce terme signifie qu'ils sont capturés près des côtes, là où il y a peu d'eau.

Poivron

CE LÉGUME SI PRÉSENT DANS LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE

APPARTIENT À LA GRANDE FAMILLE DES PIMENTS MAIS IL EST DOUX. Trois couleurs : rouge, vert, jaune ; et plusieurs formes : longue, courte, carrée. Le poivron vert, fruité et plus amer, n'est autre qu'un poivron rouge cueilli avant sa maturité tandis que le jaune provient de variétés particulières plus rares. De mai à octobre, les poivrons arrivent d'Espagne puis d'Italie et enfin de France. Leurs critères de qualité : une peau lisse et bien brillante, une fermeté indiscutable au toucher.

Pomme

ARBRE LE PLUS CULTIVÉ DANS LE MONDE, LE POMMIER POUSSE PARTOUT, Y COMPRIS SUR LES RIVAGES MÉDITERRANÉENS. Fruit universel (le mot latin « pomum » signifie « fruit ») chargé de symboles dont il existe des centaines de variétés, la plupart étant oubliées. On en recense maintenant quatre-vingts, chacune ayant ses caractéristiques, ses particularités et ses usages. Quelle que soit sa couleur, une bonne pomme est de saison, ferme et parfumée.

Pomme de terre

CE TUBERCULE FARINEUX DONT LES QUALITÉS SONT FONCTION DE L'EMPLOI DE LA VARIÉTÉ choisie n'est pas un légume très cultivé sur le pourtour de la Méditerranée. Néanmoins, il est employé partout. Parmi les variétés existantes, citons la belle de Fontenay et la mona lisa. Nous utilisons souvent les pommes de terre de montagne.

Porc VOIR COCHON.

Potiron

LÉGUME D'HIVER DONT IL EXISTE PLUSIEURS VARIÉTÉS, le potiron appartient à la famille des courges. Sa chair doit être bien juteuse et toujours d'une couleur très franche.

Poulet

IL FUT INTRODUIT EN GRÈCE PAR LES PERSES, VENANT PROBABLEMENT D'INDE OÙ IL ÉTAIT DÉJÀ DOMESTIQUÉ. De la Grèce, il a gagné l'Italie où il fut un animal sacré. De tout temps, il a habité les basses-cours des fermes du pourtour méditerranéen, d'où la multiplicité des recettes aussi bien dans les pays du Maghreb qu'en Espagne, en Italie et en France. Quelle que soit la couleur de sa peau, jaune ou blanche, un bon poulet a un bréchet souple et une fine couche de graisse sur son dos.

Poulpe

CE MOLLUSQUE DÉPOURVU DE COQUILLE SE NOMME AUSSI « PIEUVRE ». Il est muni de huit tentacules, sa tête renferme une poche contenant de l'encre. Les plus petits sont de loin les meilleurs avec une chair iodée et parfumée. Il est indispensable de choisir des poulpes ayant deux rangées de ventouses sur chaque tentacule. Une longue marinade développe leurs parfums et attendrit leur chair.

Poutine

ALEVINS DE SARDINE OU D'ANCHOIS AUSSI APPELÉS « NONATS ». Leur pêche est autorisée en France uniquement entre le Cap d'Antibes et Menton, entre mars et avril

et relève d'une tolérance datant de 1860, année du rattachement du Comté de Nice et de Savoie à la France. Très fragile, ne supportant pas de voyager, la poutine n'est consommée que localement. Sa rareté en fait un mets très prisé.

R

Raie

La raie bouclée, la plus petite et la meilleure de toutes, vit en Méditerranée. Sa taille minimale de capture est fixée à 36 cm.

Raisin

Fruit de la vigne, cultivé et sacralisé sur le pourtour de la Méditerranée depuis la plus haute Antiquité.
Dès juillet apparaissent les raisins italiens. En France, leur saison se déroule d'août à novembre. En Espagne, la coutume veut que l'on commence l'année avec les « Iva de la Suerte » (« Raisins de la Chance ») : un grain croqué à chaque coup de minuit. Une grappe de raisin de table doit être encore recouverte de sa « pruine », signe qu'elle est fraîchement cueillie.

Riz

Céréale de la famille des graminées qui pousse dans les régions humides et ensoleillées. Déjà cultivé en Chine 5 000 ans avant notre ère, il s'est répandu sur tous les continents. Le riz asiatique fut acclimaté au Proche-Orient et en Europe méridionale vers 800 av. J.-C. Il fut introduit en Espagne par les Maures lors de leur conquête du pays vers 700. Ensuite, il s'est propagé en Italie au milieu du XVe siècle, puis en France. Il en existe plus de 2 000 variétés à grains longs, moyens ou ronds. Parmi celles à grains longs : le Basmati d'Inde et Pakistan, le riz à parfum de jasmin de Thaïlande, le Ferrini d'Italie. Dans celles à grains moyens et courts : Arborio, Carnaroli, Vialone Nano.

Le riz brun ou riz complet est un riz entier seulement débarrassé de sa balle, l'enveloppe extérieure fibreuse et non comestible, mais qui a conservé germe et son.
Le riz « sauvage » vient d'une autre graminée, la zizanie aquatique. Ses grains noirs sont très pointus, comme des aiguilles. Il a un goût de noisette.

Rouget

Le rouget barbet tient son nom des barbillons qui se trouvent sous son menton.
Il est aussi surnommé « bécasse de mer » car lorsqu'il est petit et très frais, il peut se consommer sans être vidé, son foie et ses entrailles étant délicieux, tartinés sur un croûton.
Le rouget de vase vit plus profondement que le rouget de roche. La taille de ce dernier évolue entre 15 et 35 cm.
En Méditerranée, la taille minimale autorisée pour sa pêche est de 12 cm. En vie, dans l'eau, son dos est brun verdâtre, son ventre blanc.
Il devient rouge dès qu'il est mort. Sa chair est particulièrement fine. Poisson fragile, il demande à être écaillé avec précautions et très rapidement cuit.

Safran

Zaffarano en italien, azafrán en espagnol, il est issu des fleurs violettes du Crocus Sativus. Originaire du Népal, le safran est présent dans tout le Bassin méditerranéen probablement grâce aux botanistes qui accompagnaient Alexandre le Grand dans ses conquêtes. Son usage remonte à la plus haute Antiquité. Sa culture fut développée par les Arabes en Afrique du Nord puis en Espagne. Il est à la fois un colorant (les vêtements des moines bouddhistes sont depuis toujours teintés avec du safran) et une épice qui dégage un parfum particulier. Le crocus fleurit à l'automne pendant six semaines. Les fleurs doivent être cueillies tôt le matin, avec délicatesse pour ne pas détériorer les stigmates et très vite avant que les fleurs ne se tassent. 250 000 à 300 000 fleurs, cueillies et travaillées une à une sont nécessaire pour obtenir 1 kg de safran. D'où son prix élevé. Les plus réputés viennent de la Mancha, en Espagne et des Abruzzes en Italie.

Saint-pierre

Son nom provient d'une légende selon laquelle saint Pierre aurait redonné vie à un poisson échoué en le remettant dans son habitat, et la trace de ses doigts aurait laissé une tache noire de chaque côté du corps de l'animal. Le saint-pierre vit en solitaire en Méditerranée, près des côtes. Sa taille peut aller jusqu'à 80 cm. Son corps est ovale, sa tête énorme (presque la moitié de son poids). C'est un des meilleurs poissons, à la chair fine et délicate.

Salade

Ce terme générique désigne nombre de plantes potagères à feuilles mais aussi un mets composé de divers produits.

Sanglier

Ce porc sauvage est chassé depuis l'Antiquité. Il porte des noms différents selon son âge : « marcassin » jusqu'à 6 mois, « bête rousse » de 6 mois à 1 an, « bête de compagnie », « ragot » ou « bête noire » jusqu'à 2 ans. Son poil est alors devenu noir. À 4 ans, il s'agit d'un « porc entier » ; il devient « solitaire » ou « ermite » ensuite. Il se chasse en battue mais il est aussi élevé. Seul le sanglier sauvage est de qualité, la viande de celui d'élevage ressemble à celle de porc.

Sardine

Ce petit poisson, au dos bleu-vert et aux flancs argentés qui mesure de 10 à 20 cm de longueur, est abondant dans toutes les mers tempérées. La pêche des sardines est intensive, la plus grande partie allant à sa conservation dans l'huile. Plus petite que ses congénères des autres mers, la sardine de Méditerranée est la plus belle expression de ce petit poisson.

Seiche

Ce mollusque vit près des côtes méditerranéennes. Son corps ressemble à un sac ovale, est entouré d'une nageoire et contient un os qu'il convient de retirer pour obtenir le « blanc de seiche ». Sa tête, munie de dix tentacules à ventouse, renferme une poche contenant un liquide noir (l'encre de seiche) que l'animal projette quand il est attaqué. Les petites seiches entières sont commercialisées sous le nom de « supion ».

Semoule

LA SEMOULE PROVIENT DE LA MOUTURE DU BLÉ, DU RIZ ET DU MAÏS. Nettoyés, les grains de ces céréales sont humidifiés afin de pouvoir séparer plus facilement l'amande du son. Ils sont broyés, tamisés et moulus. Les grains sont plus ou moins gros. La semoule de blé dur « grosse » s'utilise pour le couscous et le taboulé ; la « moyenne » pour certains apprêts de cuisine (dont les gnocchi à la romaine) et de pâtisserie ; la « fine » est également utilisée en pâtisserie. La polenta est préparée avec de la semoule de maïs.

T

Taureau

BOVIN MÂLE NON CASTRÉ, SA VIANDE EST PLUS FERME QUE CELLE DU BŒUF. Curieusement, le taureau est peu cuisiné en Espagne. En France et en Camargue, les taureaux « Raço di Bioue – soit 10 000 à 12 000 animaux répartis sur une centaine d'élevages (manades) – bénéficient d'une AOC.

Thon

NOM DONNÉ À PLUSIEURS GRANDS POISSONS MIGRATEURS VIVANT DANS LES MERS CHAUDES ET EN BANCS. En France, le terme est réservé à cinq espèces : albacore et germon (ou thon blanc), bonite (ou listao), thon obèse (ou patudo) et thon rouge. Tous ont une chair dense, grasse, ferme. En juin, le thon rouge arrive de l'Atlantique en Méditerranée pour y frayer. Sa taille est de 1 à 2 m, la taille minimale de pêche autorisée est de 70 cm (6 kg 500 environ). Il est également élevé dans des fermes aquatiques.

Tomate

C'EST UN DES GRANDS LÉGUMES MÉDITERRANÉENS BIEN QU'ELLE SOIT ORIGINAIRE DU PÉROU (son nom est une déformation du mot inca « tomalt »), découverte là par les conquérants espagnols au XVIe siècle. Cultivée pour la première fois dans les jardins sévillans de quelques monastères, elle gagna l'Italie par Naples, alors possession espagnole. Les Italiens la nommèrent « pomo d'oro » et la transmirent aux Provençaux via Gênes et Nice. Rouge, jaune, verte, ronde, ovale, allongée, côtelée, grappe ou cerise, la tomate offre de multiples variétés. C'est un fruit d'été qui doit toujours être choisi ferme et charnu. Si elle manque de maturité, il suffit d'attendre quelques jours pour qu'elle parvienne à ce stade.

Truffe

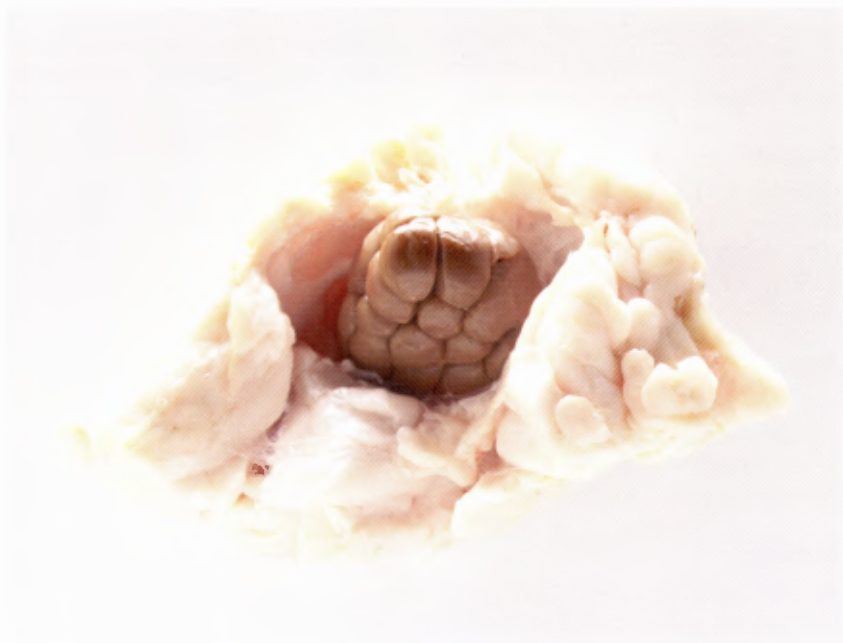
Noire, c'est la Tuber melanosporum, dite aussi Truffe du Périgord. Ce champignon se développe sous terre, à faible profondeur, en symbiose avec les racines de certains arbres (chêne, châtaignier, noisetiers, hêtres). La plus grande partie de sa production française se situe dans le sud-est de la France, non loin des côtes méditerranéennes. Espagne et Italie en fournissent aussi. Sa maturité maximale se situe entre mi-janvier et mi-mars, c'est alors qu'elle est la meilleure. Blanche, c'est la Tuber magnatum pico, « il tartufo di Alba » car elle se développe surtout dans cette région du Piémont. Sa chair, la « gleba » est blanche ou jaune clair veiné de blanc. Son parfum aux arômes de sous-bois et aux saveurs d'ail et d'humus est incomparable et la distingue de toutes les autres.

Veau

Enfant de la vache, un veau est âgé de quelques semaines à un an et même parfois plus. Le veau de lait « sous la mère », élevé au pis de la vache est de loin le meilleur avec une chair blanche, à la saveur fine, délicate. Le veau de l'Aveyron et du Segala, le veau du Limousin (France), le vitellone bianco dell'Appenino centrale (Italie), le Ternera gallega (Espagne) bénéficient d'une I G P (Indication géographique protégée).

Yaourt

Ou Yoghourt ou Yogourt. Lait fermenté consommé depuis des siècles en Asie, dans les Balkans, en Turquie et en Grèce.



A

Abaisser

Amincir une quantité de pâte au rouleau ou au laminoir jusqu'à l'obtention de l'épaisseur désirée.

Appareil

Mélange d'éléments entrant dans la composition d'une recette. La consistance d'un appareil est généralement plus fluide que compacte (voir Masse).

Arlette

Très fine plaque de feuilletage caramélisé résultant d'un feuilletage abaissé (« nourri ») dans une généreuse quantité de sucre glace.

B

Bain-marie

Procédé consistant à déposer un récipient dans un autre de volume supérieur contenant de l'eau en ébullition ou à frémissement. La chaleur, ainsi atténuée, permet de travailler des produits fragiles sans risquer de les brûler.

Battre

Agiter énergiquement des éléments réunis en les mélangeant afin d'en modifier leur consistance première.

Beurrer

Couvrir de beurre les parois d'un récipient destiné à la cuisson, afin d'éviter que le contenu n'y adhère. Cette opération facilite le démoulage.

Billes

Adjectif appliqué à de petits fruits congelés entiers ajoutés tels quels à un appareil, sans décongélation (framboises billes, fraises billes).

Blanchir

Attendrir un élément en le plongeant quelques minutes dans de l'eau portée à ébullition. Cette expression désigne aussi le travail d'un mélange au fouet (généralement des jaunes d'œufs et du sucre) jusqu'à ce qu'il devienne crémeux, mousseux et clair.

Bloquer

Action de congeler des éléments ou des appareils très rapidement et à très basse température (entre - 30 et- 40 °C). Ces éléments peuvent être destinés à être conservés à - 18 °C pour une longue durée, mais ce cas n'est pas obligatoire ; on bloque aussi des éléments de façon à les combiner, à les travailler ou à les orner plus aisément après durcissement.

Brunoise

Ingrédients taillés en dés de 5 mm de côté, généralement des fruits ou des légumes.

C

Candissoire

Récipient rectangulaire à bord haut muni d'une grille de même dimension. Il sert à la confiserie, et aussi à bloquer et à conserver les granités.

Caraméliser

Transformer du sucre, à sec ou additionné d'eau, en caramel sous l'effet d'une chaleur modérée et constante. C'est aussi l'action menant à colorer un élément sous la chaleur d'une salamandre ou d'un gril en le poudrant de sucre (voir Glacer). On caramélise également un ingrédient en le poêlant au sucre et au beurre.

Chemiser

Opération consistant à recouvrir les parois d'un récipient d'un élément permettant à un second ingrédient de ne pas y adhérer. L'ingrédient du chemisage peut faire partie intégrante de la recette (moule à bonbon chemisé de chocolat) ou non (Rhodoïd enroulé autour d'un cercle à entremets ; papier sulfurisé dans un moule à cake).

Clarifier

Rendre un liquide clair et limpide par filtrage ou par décantation.

Corps

Donner du corps équivaut à travailler une pâte en la pétrissant afin de lui conférer de l'élasticité.

Couverture

Expression elliptique désignant le chocolat de couverture, un chocolat de pâtisserie contenant un minimum de 31 % de beurre de cacao. La couverture noire, généralement, en contient 55 % et la couverture au lait 38 %.

Crémer

Travailler de la matière grasse, seule ou avec un autre ingrédient (exemple : beurre et sucre, beurre et jaunes d'œufs), afin de lui donner la consistance d'une crème.

D

Décuire

Abaisser brusquement le degré de cuisson d'un liquide en lui incorporant un élément liquide ou solide afin de lui donner une consistance moelleuse.

Déglacer

Dissoudre à l'aide d'un liquide les sucs de cuisson caramélisés au fond d'un récipient.

Dessécher

Éliminer l'excédent d'eau d'une préparation en la chauffant sur feu vif et en la travaillant vivement jusqu'à ce qu'elle se décolle des parois.

Détailler

Découper à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce des quantités de matière égales et régulières.

Détendre

Délier, assouplir la tenue d'un appareil ou d'une pâte en lui ajoutant une substance appropriée.

E

Émonder ou monder

Débarrasser certains fruits (amandes, noix, pêches...) de leur peau après les avoir blanchis (voir ce terme).

Émulsionner

Provoquer par fouettage énergique la dispersion d'un liquide dans un autre liquide ou dans une autre matière. Ce terme s'utilise généralement quand on associe deux éléments non homogènes (on émulsionne par exemple des œufs dans du beurre) et/ou ne s'intégrant pas aisément l'un à l'autre (émulsion de corps gras dans un élément aqueux).

Enrober

Recouvrir entièrement, en une couche plus ou moins épaisse, un élément d'un autre afin de le protéger ou de le décorer.

F

Foisonner

Augmenter le volume d'un appareil en lui incorporant de l'air sous l'action d'un fouettage vif et intensif.

Foncer

Tapisser l'intérieur d'un récipient d'une abaisse de pâte en pressant légèrement celle-ci afin de lui faire épouser la forme du récipient.

Fouetter

Battre énergiquement une préparation à l'aide d'un fouet pour la rendre homogène. Voir aussi Battre, Foisonner, Monter.

Fouler

Écraser par pression modérée afin d'extraire le maximum de jus d'un fruit cuit ou cru. On ne foule pas quand on désire obtenir un jus de fruit parfaitement limpide.

G

Glacer

Couvrir de gelée, de jus, de nappage, de fondant, de sirop, etc., à chaud ou à froid, un gâteau, un entremets, des fruits... afin de les rendre luisants et brillants. C'est aussi poudrer un élément de sucre et le faire caraméliser (voir Caraméliser).

Grainer, grainage

Se dit d'un appareil dont les éléments manquent de cohésion. Cette consistance peut résulter d'un mélange trop rapide, d'une association d'ingrédients dont les températures sont différentes, du non-tamisage des ingrédients secs, etc.

H

Homogénéiser

Assurer la cohésion et l'harmonie des divers éléments entrant dans la composition d'un appareil. Réaliser le mélange intime de différentes matières (contraire : Grainer).

I

Imbiber

Faire pénétrer un sirop ou un liquide aromatisé dans un biscuit, un gâteau... pour les rendre moelleux et les parfumer en les immergeant totalement ou en les humectant avec un pinceau. On dit aussi siroper, puncher.

Incorporer

Ajouter un élément à un appareil en mélangeant le tout de façon homogène.

Infuser (faire)

Faire macérer (voir ce terme) un élément aromatique dans un liquide chaud, à couvert, afin que celui-ci se charge de ses arômes.

L

Lustrer Voir Caraméliser, Glacer

M

Macérer

Faire tremper dans un liquide des fruits frais, confits ou secs pour une durée plus ou moins longue afin que ce liquide les imprègne de sa saveur.

Masquer

Recouvrir entièrement un gâteau ou un entremets d'un appareil consistant, en une couche lisse et uniforme.

Masse

Préparation plus compacte qu'un appareil. Cette dénomination peut être utilisée pour le praliné, le gianduja, le fondant...

Masser

On dit qu'un sucre masse quand il cristallise au cours de sa cuisson.

Maturation, maturer

La maturation est le repos d'un mix à glace ou à sorbet durant 24 heures à 4 °C afin de permettre au stabilisateur d'agir, aux protéines de lait de s'hydrater et aux matières grasses de cristalliser, d'obtenir ainsi un bon taux de foisonnement et d'affiner le goût.

Mix

Mélange d'éléments entrant dans la composition d'une glace ou d'un sorbet.

Monder Voir Émonder

N

Nappage

Liquide gélifié et tamisé à base de fruits (en général d'abricot). On l'utilise pour lustrer et donner du brillant.

Napper Voir Glacer

P

Pétrir

Mélanger dans un pétrin divers ingrédients afin d'obtenir une pâte lisse et homogène, avec ou sans corps, selon la durée du pétrissage.

Pocher

Cuire ou chauffer des aliments dans un liquide frémissant. Chauffer une combinaison d'éléments au bain-marie. Dans un sens tout à fait différent, le terme peut s'employer pour décrire le portionnage d'un appareil sur une surface à l'aide d'une poche à douille.

Puncher Voir Imbiber

R

Réduire

Faire diminuer le volume d'un liquide par évaporation afin d'obtenir un parfum plus concentré et une consistance plus épaisse, sirupeuse.

Réserver

Mettre de côté, à température ambiante, au frais, au chaud, à l'étuve, au sec, etc., des ingrédients ou des préparations destinés à être utilisés ultérieurement.

Revenir, faire (ou saisir)

Exposer à feu vif un aliment en présence de matière grasse afin de provoquer la coloration et la rapide coagulation à la chaleur des parties superficielles dans le but de conserver toutes les saveurs à l'intérieur de l'aliment.

Ruban

Se dit d'un mélange chaud ou froid dont la consistance épaisse, lisse et homogène fait qu'il s'écoule sans se rompre et de manière fluide.

S

Sabler

Rendre friable ou facilement émiettable le mélange de divers ingrédients.

Serrer

Action de fouetter énergiquement des blancs d'œufs en y incorporant petit à petit du sucre afin de les rendre fermes et homogènes.

T

Tabler Voir Tempérer

Tamponner

Déposer une fine pellicule de matière grasse sur la surface d'une poêle (par exemple pour la cuisson des crêpes) ou d'un appareil pour éviter que celui-ci ne se dessèche et qu'une peau ne se forme à sa surface.

Tempérer, tabler

Le tempérage est un travail du chocolat consistant à lui faire suivre une courbe de température bien précise afin qu'après avoir été fondu il retrouve toutes ses qualités initiales et redevienne brillant, cassant et stable.

Torréfier

Faire grillller des fruits secs et les brasser au four afin de renforcer leurs arômes et de les déshydrater légèrement. Cette étape permet également de débarrasser certains oléagineux de leurs peaux âcres (noix, noisettes). On torréfie également le café.

Tuiler

Déposer sur une surface, une abaisse, le sommet d'un dessert, etc., des éléments de nature et de forme semblable (tranches de fruits par exemple) en les faisant se chevaucher de façon à imiter la disposition d'écailles ou de tuiles.

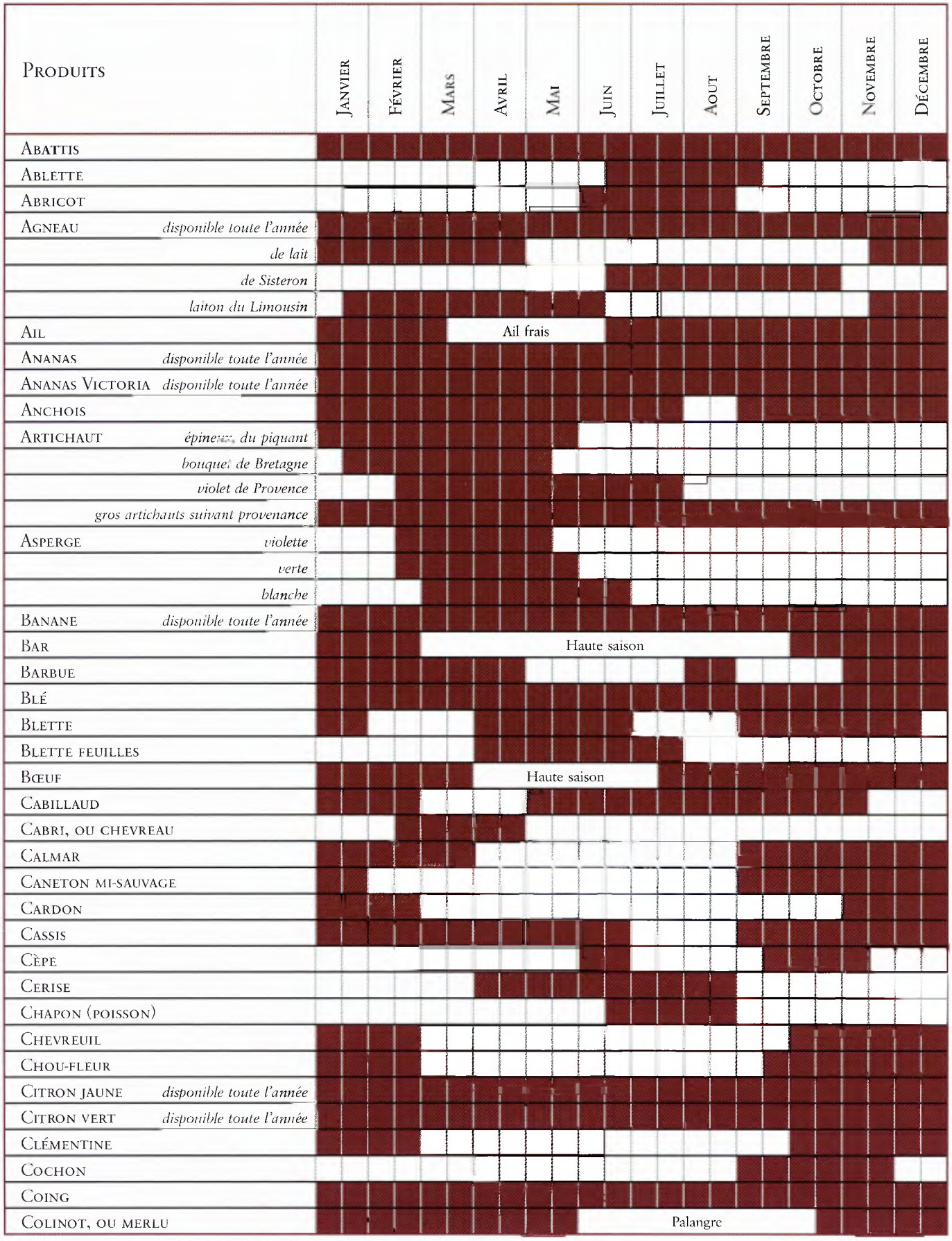
Turbiner

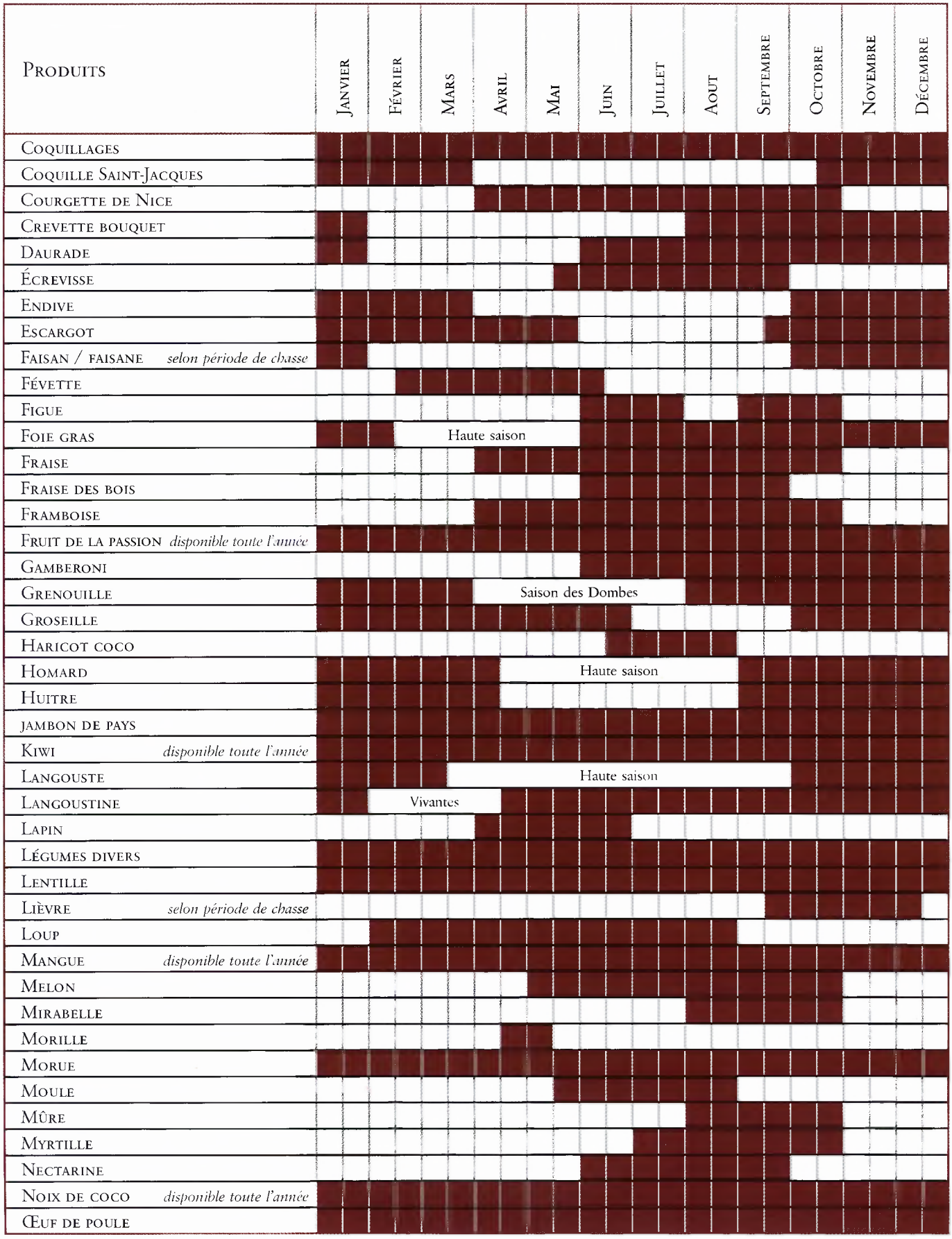
Voir Foisonner.

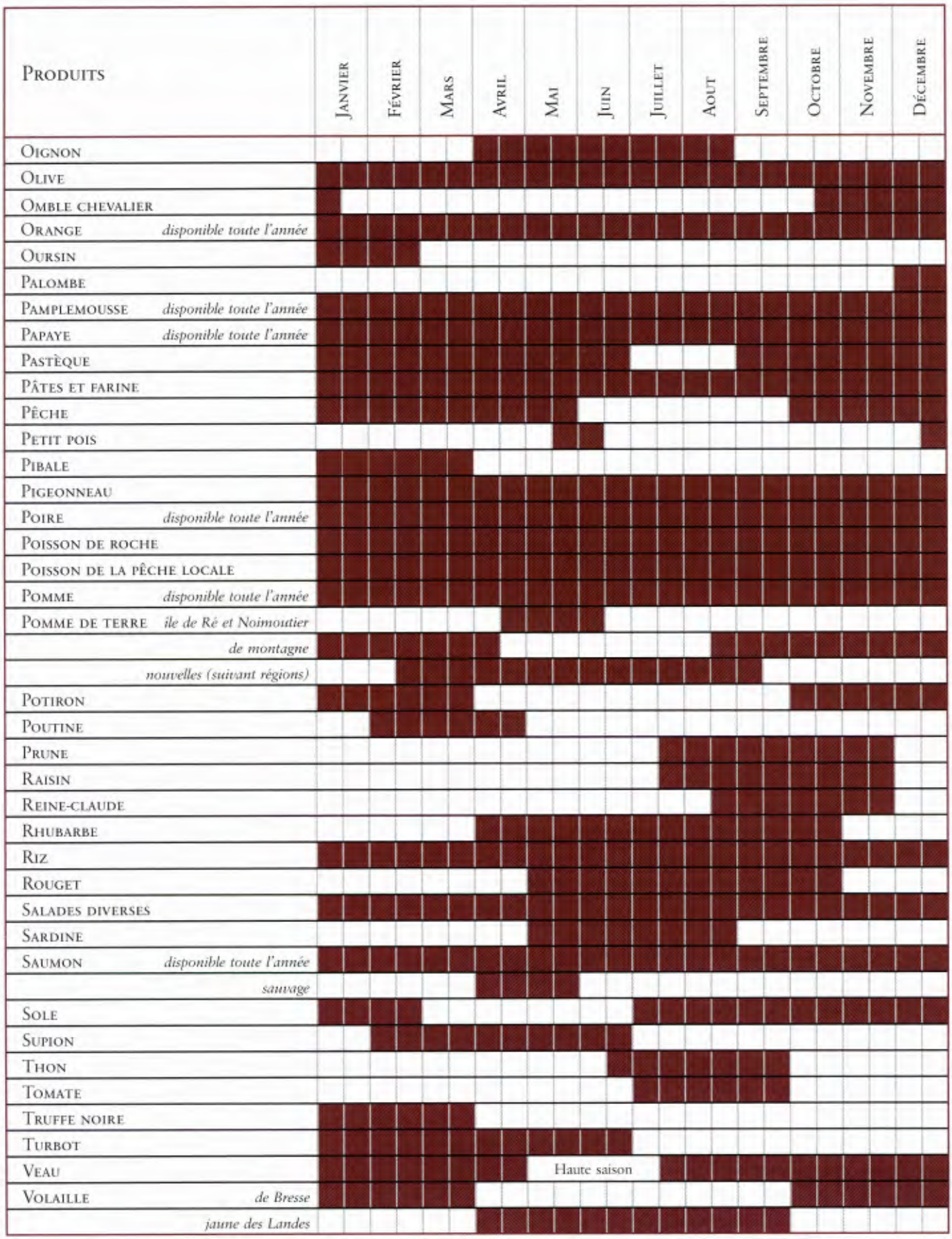
Z

Zester

Prélever l'écorce extérieure des agrumes en un fin ruban, en évitant de prélever la peau blanche amère.


Produits
Janvier
Février
Mars
Avril
Mai
Juin
Juillet
Août
Septembre
Octobre
Novembre
Décembre
Abattis
Ablette
Abricot
Agneau disponible toute l'année
de lait
de Sisteron
laiton du Limousin
Ail
Ail frais
Ananas disponible toute l'année
Ananas Victoria disponible toute l'année
Anchois
Artichaut épineux du piquant
bouquet de Bretagne
violet de Provence
gros artichauts suivant provenance
Asperge violette
verte
blanche
Banane disponible toute l'année
Bar
Haute saison
Barbue
Blé
Blette
Blette feuilles
Bœuf
Haute saison
Cabillaud
Cabri, ou chevreau
Calmar
Caneton mi-sauvage
Cardon
Cassis
Cèpe
Cerise
Chapon (poisson)
Chevreuil
Chou-fleur
Citron jaune disponible toute l'année
Citron vert disponible toute l'année
Clémentine
Cochon
Coing
Colinot, ou merlu
Palangre


Produits
Janvier
Février
Mars
Avril
Mai
Juin
Juillet
Aout
Septembre
Octobre
Novembre
Décembre
Coquillages
Coquille Saint-Jacques
Courgette de Nice
Crevette bouquet
Daurade
Écrevisse
Endive
Escargot
Faisan / faisane selon période de chasse
Févette
Figue
Foie gras
Haute saison
Fraise
Fraise des bois
Framboise
Fruit de la passion disponible toute l'année
Gamberoni
Grenouille
Saison des Dombes
Groseille
Haricot coco
Homard
Haute saison
Huitre
jambon de pays
Kiwi disponible toute l'année
Langouste
Haute saison
Langoustine
Vivantes
Lapin
Légumes divers
Lentille
Lièvre selon période de chasse
Loup
Mangue disponible toute l'année
Melon
Mirabelle
Morille
Morue
Moule
Mûre
Myrtille
Nectarine
Noix de coco disponible toute l'année
Œuf de poule


Produits
Janvier
Février
Mars
Avril
Mai
Juin
Juillet
Aout
Septembre
Octobre
Novembre
Décembre
Oignon
Olive
Omble chevalier
Orange disponible toute l'année
Oursin
Palombe
Pamplemousse disponible toute l'année
Papaye disponible toute l'année
Pastèque
Pâtes et farine
Pêche
Petit pois
Pibale
Pigeonneau
Poire disponible toute l'année
Poisson de roche
Poisson de la pêche locale
Pomme disponible toute l'année
Pomme de terre île de Ré et Noimoutier
de montagne
nouvelles (suivant régions)
Potiron
Poutine
Prune
Raisin
Reine-claude
Rhubarbe
Riz
Rouget
Salades diverses
Sardine
Saumon disponible toute l'année
sauvage
Sole
Supion
Thon
Tomate
Truffe noire
Turbot
Veau
Haute saison
Volaille de Bresse
jaune des Landes

Poissons

Turbot
- plat en filet sans peau 180 g
- plat en tronçon avec peau 250 g
- plat en tronçon sans peau 220 g

Sole
- portion entière 400 g
- filet 220g
- gougeonnettes 250 g

Poisson entier sur arête 500 g

Poisson rond
- filet avec peau 220 g
- filet sans peau 160 g
- darne sans peau 220 g
- darne avec peau 250 g

Crustacés

Coquilles Saint-Jacques
- en entrée 120 g
- en plat 160 g

Homard de 450 à 500 g

Langouste de 500 à 600 g

Crevettes bouquets
- amuse-bouche 100 g
- entrée 200 g

Gamberoni 350 g

Langoustes (suivant calibre)
- 2 pièces/kg 1 (c'est-à-dire 500 g)
- 1 pièce/kg 0,5 (c'est-à-dire 500 g)

Viandes

Viande servie avec os
- rôtie 250 g
- grillée 200 g
- côte de bœuf 300 g
- sautée 200 g
- en ragoût 250 g
- braisée 250 g
- poêlée 250 g
- pochée 300 g

Viande servie sans os
- rôtie 160 g
- grillée 160 g
- sautée 160 g
- en ragoût 200 g
- braisée 200 g
- poêlée 200 g
- pochée 250 g

Légumes frais, légumes secs, pâtes

Pommes de terre
- frites 400 g
- tournées 250 g
- levées 400 g
- en purée 250 g
- duchesse 150 g

Légumes secs
- haricots 70 g
- lentilles 70 g
- pois cassés 70 g

Riz et pâtes
- riz de 50 à 60 g
- pâtes de 60 à 70 g
- spaghetti (garniture) 100 g
- spaghetti (plat principal) 150 g
- pâtes fraîches 100 g

Légumes frais
- artichauts pour fonds 300 g
- laitue 200 g
- épinards frais 400 g
- haricots verts 150 g
- petits pois écossés 150 g
- carottes 200 g
- navets 250 g
- courgettes 250 g
- aubergines 200 g
- champignons (à la grecque) 150 g
- champignons (en garniture) 200 g
- chou-fleur 200 g
- chou blanc, chou vert 300 g
- endives 250 g
- asperges (hors-d'œuvre) 500 g

Volailles

Poulet 300 g

Pintade 300 g

Canard
- caneton 500 g
- caneton mi-sauvage 1 kg

Lapin dépouillé 300 g

Lièvre dépouillé 300 g

Abats

Foie 125 g

Rognon de veau 300 g

Ris 200 g

Cervelle de veau 1 pièce

Œufs

Œufs
- pour hors-d'œuvre 1 pièce
- servis entiers 2 pièces
- servis mélangés 3 pièces

Mayonnaise
- pour 20 à 25 personnes 4 jaunes d'œuf + 1 l d'huile

Hollandaise, béarnaise
- pour 30 personnes 10 jaunes d'œuf + 1 kg de beurre

Crème prise
- pour 20 personnes entiers + 50 cl de lait 4 jaunes d'œuf + 4 œufs + 50 cl de crème

Sauce (velouté)
- pour 10 personnes 3 jaunes d'œuf et 10 cl de crème pour 1 l de liquide

Velouté (potage)
- pour 5 personnes 3 jaunes d'œuf et 10 cl de crème pour 1 l de liquide

Corps gras pour cuisson et finition

Beurre
- lustrer, glacer, sauter 5 g
- meunière 10 g
- monter une sauce 15 g
- lier légumes, purée 15 g
- beurres composés 20 g
- beurre noisette 20 g
- beurre blanc 30 g
- hollandaise, béarnaise 30 g

Crème fraîche
- velouté 1 cl
- sauce-crème 2 cl
- sauce vin blanc à glacer 5 cl

Huile
- rôtir, griller, rissoler 1 cl
- sauter, paner à l'anglaise 1 cl
- marinade instantanée 2 cl

Divers

Liaison de sauce de roux
- sauce légère de farine 60 g de beurre et 60 g
- sauce normale de farine 70 g de beurre et 70 g
- sauce épaisse (soufflé) 100 g de beurre et 100 g de farine
- appareil (fromagé, etc.) 125 g de beurre et 125 g de farine

Garniture
- Petits oignons 25 g
- Lardons 25 g
- Champignons 25 g

Garniture aromatique
- Oignon 15 g
- Poireau 15 g
- Céleri 10 g
- Carotte 15 g
- Echalote pour plaquer 5 g
- Echalote pour déglacer 10 g
- Echalote pour réduction 10 g
- Cresson en décor 1/10^{e} de botte

A

Agneau à la mauresque (Cordero a la moruna) 14

Agneau de lait à la romaine (Abbachio alla romana) 16

Carré d'agneau de lait à la calabraise (Costelette di agnelllo alla calabrese) 18

Carré d'agneau de lait aux cardons (Agnello ai cardi) 20

Cervelles épicées en aigre-doux (Cervelle à la chermoula) 22

Doigts de Fatima (briks à la viande) 24

Gigot d'agneau piqué d'anchois au vin rouge et oignons grelots (Carbonnade à la Languedocienne) 26

Gigot d'agneau de lait rôti galette de pommes de terre, mesclun d'herbes (Abbacchio arrosto) 28

M'rouzia 30

Petits pâtés de Pézenas 32

Pieds d'agneau farcis pommes de terre écrasées à l'huile d'olive 34

Pieds et paquets comme à Marseille 36

Ragoût d'abats d'agneau de lait gnocchi de pommes de terre de montagne 38

Rognons blancs d'agneau panés artichauts épineux poêlés 40

Tajine aux cardons 42

Tajine aux pruneaux 44

Tajine d'automne 46

Tajine d'été 48

Tajine d'hiver 50

Tajine de printemps 52

Tortilla d'abats d'agneau et d'herbes (Tortilla de Sacromonte) 54

Aigo boulido 56

Ajo blanco con uvas 58

Acciughe marinate (Anchois mariné) 60

Anchoïade 62

Anchois « a scapece » 64

Anchois au sel 66

Anchois brûle-doigts (Anchois a scottaditto) 68

Anchois en becfigues (Alici a beccafico) 70

Anchois finement panés tomates mi-confites vinaigrée (Acciughe gratinate) 72

Bagna caouda 74

Tian d'anchois frais (Acciughe al forno) 76

Anguilles à la gardianne 78

Anguille aux pignons de pin (Anguila con piñones) 80

Anguille de la veille de Noël 82

Brochettes d'anguilles au jus d'orange amère (Anguille allo spiedo) 84

Civelles à la pisana 86

Civelles au vert 88

Civelles en vinaigrette 90

Araignée de mer 92

Artichauts à l'aigre-douce (Carciofi farciti in agrodolce) 94

Artichauts farcis à la barigoule 96

Artichauts à la barigoule maigre 98

Artichauts à la juive (Carciofi allagiuda) 100

Artichauts à l'huile (Carciofi sott'olio) 102

Artichauts et petits pois (Carciofi con piselli) 104

Gratin d'artichauts et autres légumes (Carciofi in tortiera) 106

Asperges violettes gratinées œuf mollet (Asparagi al burro) 108

Omelettes plates d'asperges sauvages (Esparragao de amargueros) 110

Aubergines et grosses crevettes au jambon (Berenjenas con jamon) 112

Aubergines acidulées à la menthe (Melanzane in agro) 114

Aubergines à la languedocienne 116

Aubergines farcies 118

Capunatina d'aubergines (Caponata) 120

Caviar d'aubergine 122

Fricassée d'aubergines aux olives et aux câpres (Melanzane a fungitiello) 124

Fricassée d'aubergines de tomates et d'œufs (Melanzane fritte con pomodoro) 126

Parmigiana di melanzane (Lasagnes d'aubergines) 128

Petites aubergines farcies 130

Zaalouk 132

B

Baudroie à la bourgeoise 136

Bourride sétoise 138

Lotte du pêcheur (Pescatrice dei pescatori) 140

Petite cassolette de lotte (Rape a la marinera o cassoleta de rape) 142

Ragoût de lotte en sauce romesco (Romesco ou romescada) 144

Tajine de baudroie 146

Bécasse aux lentilles (Beccaccia con lenticchie) 148

Bécasses en salmis (Beccacce in salmì) 150

Barbagiuan d'été 152

Blettes à la tomate et aux anchois (Biete al pomodoro) 154

Minjos 156

Soupe de blettes (Acquacotta di Roccalbenga) 158

Tourte de légumes verts (Torta di verdura) 160

Trouchia 162

Boles de picolat 164

Briouats à la kefta 166

Daube de bœuf à la niçoise 168

Estouffat catalan 170

Pièce de bœuf piquée aux olives réduction d'échalote au vin rouge 172

Harira 174

Queue et joue de bœuf sauce au vin blanc (Coda alla vaccinara) 176

Jarret de bœuf braisé au vin blanc (Garofolato) 178

Soupe de bœuf aux haricots et au potiron (Chorba) 180

Bouillon enrichi comme un « zanzarelli » (Stracciatella alla romana) 182

C

Calamars à la Majorquine (Calamares a la mallorquina) 186

Calamaretti à l'étouffée (Calamaretti affogati) 188

Calamaretti farcis (Calamari ripieni) 190

Calamaretti sautés aux artichauts épineux, rôties de seiche 192

Calamaretti sautés aux févettes 194

Coquillages, crustacés et calamars sautés au moment, sucs citronnés 196

Encornets aux févettes et ail vert (Chipirones con habas y ajos tiernos) 198

Encornets farcis à la sétoise 200

Canard muet (Pato mudo) 202

Canard au navet noir et aux poires (Anex amb naps negres o amb peres) 204

Canette pochée à la myrte (Anatra lessa al mirto) 206

Canette poudrée d'épices aux figues réduction de porto, vrai jus 208

Espardenyà 210

Cannelloni au brocciu 212

Cannelloni de mesclun 214
et de bourrache, artichauts sautés

Cardons à l'aigre-douce (Cardi in agrodolce) 216

Cardons aux olives et aux câpres 218
(Carnuccieddi)

Carottes au marsala (Carote al marsala) 220

Salade de carottes à la chermoula 222

Beaux cèpes finement panés 224

Cèpes bouchons à l'huile 226

Cèpes râpés à cru mesclun et copeaux de parmesan 228
(Insalata di ovoli o poncini)

Chapeaux de cèpes au four 230
(Cappelli di funghi al forno)

Fricassée de cèpes (Poncini in fricassea) 232

Soupe de cèpes de Montalcino 234
(Zuppa di funghi di Montalcino)

Tajine de champignons des bois 236

Chapon au four jus de daube 238

Fin bouillon de châtaignes à la poule faisane 240

Cabri rôti au fenouil sauvage 242

Gigot de chevreau au miel et au vinaigre de Xérès 244
(Patica de cabrito a la murciana y cabrito a la miel)

Tombet 246

Bouillon de « chien » (Caldillo del perro) 248

Chien de mer mariné (Cazon en adobo) 250

Darnes d'émissole aux petits pois 252
(Palombo coi piselli)

Sou fassum (Chou farci) 254

Trinxat cerda 256

Chou-fleur aux olives (Cali'a frori soffocáu) 258

Citrons confits au sel 260

Hout Mâmar (Poisson farci) 262

Saint-Jacques aux brocoletti romano 264

Gratin de courge 266

Courgettes au cumin 268

Fleurs de courgettes farcies 270

Escabèche de courgettes 272
(Zucchine a scapece)

Petites courgettes farcies 274

Salade de courgettes trompettes 276
vinaigrette au citron amer

Zarangollo 278

Tortillas de camarones 280
(Petits beignets plats de crevettes)

D

Daurade à la façon de Murcie 284
(Dorada a la murciana)

Daurades poêlées jus à l'anchois, pommes de terre 286
écrasées (Orata alla pugliese)

Daurade cuite au plat 288
courgettes farcies au maigre, jus amer

E

Espinagada (Tourte d'épinards) 290

Caragolà 292

Escargots à la catalane 294

Escargots à la majorquine 296
(Caracoles a la mallorquina)

Escargots à la sommeroise 298

Escargots boubouche au bouillon 300

Espadon aux câpres et aux olives 302
(Pesce spada con capperi, pinoli e olive)

Espadon à la mode de Messine 304
(Pesce spada alla messinese)

F

Soupe au fenouil sauvage (Zuppa di finocchi selvatici) **308**

« Dolmas » (feuilles de vigne farcies) **310**

Feuilles de vigne farcies **312**

Bissara **314**

Cocotte de fèves artichauts et pommes de terre (Ciaudedda) **316**

Fèves à la catalane (Faves ofegades) **318**

Fèves à la façon de Grenade (Habas a la granadina) **320**

Févettes sautées **322**
sucrine poêlée, pancetta croustillante (Favette rosolate)

Fèves à la joue de porc salé (Fave col guanciale) **324**

Soupe de fèves (Supa de fave) **326**

Figues « Belouna » gressini et jambon ibérico **328**

G

Gamberoni et légumes poêlés **332**
sauce corail (Mazzancolli al coccio)

Gambas et oignons **334**
(Gambas o langostinos con cebolla)

Langostinos como gambas cocidas **336**
(Langostinos cuits comme des crevettes)

Grives en feuille de chou (Tordos con col) **338**

Grives à la paysanne **340**

Grives aux figues (Codornices con higos) **342**

Grives en feuilles de vigne **344**

H

Bouillon de haricots cocos **346**
au vinaigre de Barolo, compotée d'avants de lapin

Haricots blancs à la corse **348**

Haricots blancs aux épices **350**

Ollada **352**

Olleta (Petite marmite) **354**

Salade tiède de haricots cocos **356**
poulpes de roche, crustacés et coquillages à l'italienne

Homard bleu en tronçons **358**
pasta e fagioli, jus de crustacés

L

Salade de grenade (Ensalada de granada) **362**

Langouste puce de Méditerranée haricots cocos **364**

Cassolette de langouste **366**
à la minorquine (Caldereta de langosta a la menorquina)

Llagostada (Civet de langouste) **368**

Civet de Lapin **370**

Conejo al chocolate et panisses **372**

Lapin à la niçoise **374**

Lapin à la « samfaina » (ratatouille) **376**
(Conill con samfaina)

Lapin aux oignons (Conejo con cebollas) **378**

Lapin aux olives (Coniglio alle olive) **380**

Râble de lapin aux amandes **382**
(Filetti di coniglio alle mandorle)

Râble de lapin farci aux herbes **384**

Lasagnes de tomate ricotta et herbes **386**

Beignets de légumes (Antipasto di verdure fritte) **388**

Brocoletti et asperges à la poêle **390**

Cassolette de légumes d'été **392**
(Cazuela de verduras de verano -tumbet)

Coca enguirlandée (Coca enramada) **394**

Farcis à la niçoise cuits au four du boulanger **396**

Légumes au coing (Boronia) **398**

Salade mechouia 400

Ratatouille ou Sauté à la niçoise 402

Tourte de légumes « Pasqualina » 404

Soupe majorquine (Sopas mallorquinas) 406

Soupe au pistou 408

Salade niçoise 410

Tajine de légumes d'automne 412

Tajine de légumes d'été 414

Tajine de légumes d'hiver 416

Tajine de légumes de printemps 418

Tchaktchouka 420

Adrajos (Haillons) 422

Morteruelo 424

Salmis de lièvre pappardelle à la farine de châtaigne 426
(Pappardelle sulla lepre)

Loup à la façon de Rota (Urta Roteña) 428

Loup en filet piqué d'olives de Nice 430
tomates, zestes de citron, petites câpres et vieux vinaigres

Loup de Méditerranée poêlé aux amandes nouvelles 432
oignons grelots et raisins secs, blettes de Nice

Pavé de loup aux artichauts épineux de San Remo 434

Pavé de loup de Méditerranée 436
en fine croûte de semoule, cèpes en marmelade et poêlés

M

Polenta gratinée 440

Escabèche de maquereaux 442
(Escabeche de estorninos)

Maquereaux grillés avec piriñaca 444
(Caballas asadas con piriñaca)

Pâté de merles 446

Merlu à la mode de Palerme (Nasello alla palermitana) 448

Merlu demi-sel au citron (Musillo in salsa agra) 450

Gaspacho des pêcheurs (Gazpachos marineros) 452

Beignets de morue (Baccalà a filetti) 454

Brandade de morue 456

Grand aïoli 458

Morue à la calabraise (Baccalà alla verbicarese) 460

Morue à la llauna (Bacalla a la llauna) 462

Morue de Carême (Bacalla de quaresma) 464

Morue de l'arrière-pays (Bacalao de interior) 466

Morue en sauce aux raisins secs et pignons, 468
verts et côtes de blettes (Baccalà in guazzetto)

Salade de morue pommes de terre tièdes et truffes 470

Salade de morue (Ensalada de bacalao) 472

Salade de morue pressée mesclun d'herbes 474
(Esqueixada de bacalla)

Soldats de Pavie (Soldaditos de Pavia) 476

Stockfisch à la niçoise (Estoficada) 478

Tortillitas 480

« Caldero » (Chaudron) 482

Mulet au sel (Mujol a la sa) 484

Mulets pochés (Merca) 486

O

Œufs au fromage (Huevos con queso) 488

Crespèu 490

Calçotada 492

Petits oignons à l'aigre-douce (Cipolline in agrodolce) 494

Petits oignons farcis 496

Pissaladière 498

Soupe d'oignons à la calabraise (Licurdia) 500

Olives entières assaisonnées (Aceitunas enteras aliñadas) 502

Olives de Nice au sel 504

Salade d'orange (Ensalada de naranjas) 506

Salade d'orange 508

P

Pageot à la mode de Bari (Orate alla barese) 512

Crostini de la Haute-Maremme (Crostini Alta Maremma) 514

Pan bagnat 516

Jeune palombe à la broche 518
sauce gourmande, polenta (Palombe allo spiedo, salsa ghiotta)

Palombe cuisinée en cocotte 520
légumes et fruits liés au jus de raisin muscat

Sauté de palourdes (Sautè di vongole) 522

Pansotti di Camogli 524

Pansotti de potiron (Pansotti di zucca) 526

Corzetti sauce aux noix (Corzetti alla polceverasca) 528

Fettucine à la romaine (Fettucine alla romana) 530

Fettuccine aux noix (Lasagne al sugo di noci) 532

Gratin de macaroni 534
à la ricotta (Pastasciutta con la ricotta)

Linguine au ragoût de calamar 536
(Spaghetti all ragù di totano)

Macaroni au chou-fleur 538
et anchois (Pasta chi vrocculi arriminati)

Orecchiette aux brocoletti 540
(Orecchiette con brocoletti)

Pappardelle à la farine d'épeautre 542
au confit de lapin (Pappardelle al coniglio di Castagneto, Maremma)

Pâtes artisanales aux petits pois 544
(Pasta asciutta ai piselli)

Pâtes fraîches aux asperges caillé de brebis 546

Pâtes jaunes aux maquereaux 548
(Fideos con caballa en amarillo)

Penne aux mille choses (Millecosedde) 550

Penne rigate aux asperges vertes et sauvages 552
(Pasta con gli asparagi)

Perciatelli aux escargots (Perciatelli e lumache) 554

Spaghetti à la Norma (Pasta alla Norma) 556

Spaghetti alla carbonara 558

Spaghetti alle vongole 560

Spaghetti aux artichauts (Spaghetti con i carciofi) 562

Spaghetti aux courgettes 564
(Spaghetti alle zucchine)

Spaghetti au crabe à la mode de Gallipoli 566
(Spaghetti ai granchi alla gallipolina)

Spaghetti aux oursins (Spaghetti ai ricci) 568

Spaghetti aux seiches (Spaghetti con le seppie) 570

Tagliatelle aux pointes d'asperges violettes 572
(Tagliatelle agli asparagi)

Vermicelli à la mode de Syracuse 574
(Vermicelli alla siracusana)

Vermicelli aux anchois frais et aux câpres 576

Gaspachos de berger (Gazpachos de pastor) 578

Perdrix à la manière de Montilla 580
(Perdices montillanas)

Petits pois à la mode des Pouilles 582
(Piselli alla pugliese)

Pastilla de pigeon 584

Pigeon aux dattes et miel 586

Poitrine de pigeonneau rôti 588
courgettes trompettes et amandes fraîches

Pimientos del Piquillo farcis 590

Focaccia di Recco 592

Pizza Margherita 594

Houmous 596

Laablabi 598

Panisses 600

Salade de pois chiches 602

Socca Nissarde 604

Ail brûlé (All cremat) 606

Bouillabaisse 608

Cacciucco 610

Cappon magro 612

Cassolette de poissons 616
et de fruits de mer (Sarsuela de peix)

Fumet clair de poissons de roche safrané 618

Ragoût de poisson (Suquet de peix) 620

Ranxo marinero 622

Soupe de poissons de roche 624

Soupe de poisson de Sfax (Margat el Hout) 626

Escalibada (Légumes cuits à la braise) 628

Espencat 630

Pericana (Salade de poivrons et morue) 632

Poivrons à l'huile 634

Poivrons farcis (Filfel Mehchi) 636

Poivrons farcis au maigre (Peperoni imbottiti) 638

Ragoût de poivrons et de pois chiches 640

Briouats batata 642

Gnocchi de pommes de terre (Lu gnocchi) 644

Gnocchi aux morilles et asperges sauvages 646

Maimon (Maimon) 648

Salade de pomme de terre câpres et grosses câpres 650
(Ensalada de papas, alcaparras y alcaparrónes)

Trinxat de pomme de terre et chou 652
(Trinxat amb rosta o)

Carré de porc à la maltaise pommes soufflées 654

Cochon de lait rôti (Cochinillo asado) 656

Pieds de cochon de lait gnocchi de pomme de terre 658
(Piedini di maiale alla griglia)

Pommes farcies de viande (Pomes de relleno) 660

Porchetta 662

Barbagiuan d'hiver 664

Purée de potiron 666

Poulet à la langouste (Pollastre amb llagosta) 668

Poulet au citron confit 670

Poulet fermier farci salsifis au jus 672

Poulet farci de Noël (Pollastre farcit de Nadal) 674

Qdra aux amandes et aux oignons rouges 676

Suprême de volaille 678
aux raisins secs, amandes et oignons grelots

All i pebre de pulpo 680

Pot-au-feu de poulpe (Putxero de polp) 682

Poulpe de roche à la façon de Cartagena 684
(Pulpo roquero a la cartagenera)

Poulpe en daube 686

Tielle à la sétoise 688

Beignets de poutine à la niçoise 690
(Li bignéta de nounat)

Omelettes de poutine 692

R

Pasta et brocoletti 696
au bouillon de raie (Brodo di anzilla)

Ravioli à la niçoise (Li raiola a la nissarda) 698

Ravioli aux artichauts (Ravioli di carciofi) 700

Ravioli à la viande fondue de tomate, jus de daube 702
(Ravioli lunigianesi)

Ravioli de mérou jus coraillé (Ravioli di magro) 704

Ravioli de pommes de terre (Culorginis de patata) 706
Ravioli de ricotta (Ravioli con ricotta) 708
Arroz « empedrao » 710
Paella 712
Riso nero alla fiorentina 714
Risotto aux châtaignes (Risu che pastìgghi) 716
Risotto aux artichauts (Risotto alla siciliana) 718
Risotto à la truffe noire 720
Riz aux asperges 722
Riz aux fèves fraîches en bouillon (Minestra di riso e fave) 724
Riz aux haricots secs (Arroz con habichuelas) 726
Riz au lapin et aux escargots 728
(Arroz con conejo y caracoles)
Riz marinière (Arroz a la marinera) 730
Riz du «petit maître» 732
(Arroz de señoret (Riz du « fils à papa »)
« Riz sans encombrement » (Arros a banda) 734
Filets de rouget poêlés au lard fenouil sauvage 736
(Triglie con finocchio)
Rougets de Méditerranée cocos du Val Nervia 738
Rougets à la juive (Triglie alla mosaica) 740

S

Saint-Pierre au four (San Pietro al forno) 744
El xató de Vendrell 746
El Xató de Vilanova 748
Mesclun d'herbes 750
Trevisana au feu de bois 752
Salsifis sauce piquante (Scorzonera alla salsa) 754
Filet de sanglier en dolce forte 756
(Cinghiale con le prugne Cinghiale in agrodolce)
Sanglier aux coings confits (Jabali con membrillo) 758
Asmarris 760
Beignets de sardines (Li sardina frégidi) 762
Moraga de sardines 764
Sardines à l'unilatérale caponatina et mesclun 766
Sardines farcies au brocciu et aux blettes 768
Sardines en escabèche (Sardina escabechada) 770
Sardines en feuilles de vigne 772
Sardines farcies niçoises 774
Scarole farcie, braisée (Scarola imbottita) 776
Seiche à la brutesca (Sipia a bruta) 778
Seiches aux boulettes de viande (Sepia amb mandoguilles) 780
Couscous nature 782
Couscous Hout 784
Couscous « al Kharif » aux légumes verts printaniers 786
Couscous aux sept légumes 788
Couscous de poulet 790
aux raisins secs et oignons caramélisés
Gnocchi à la romaine (Gnocchi di semolella) 792
Petites pâtes à la vapeur Tlitlou 794
Taboulé 796

T

Gardiane de taureau (ou de bœuf) 800
Queue de taureau (ou de bœuf) (Cola de toro) 802
Garum 804
Atun de ijar (ijada) (Ventrèche de thon salé) 806
Ragoût de thon à la mode de Tarragone 808
(Pataco de Tarragona)
Salade de Murcie au thon (Ensalada murciana de atun) 810

Tajine de thon mariné aux olives 812

Thon à la façon d'Ibiza (Atun a la ibizenca) 814

Thon à l'huile 816

Thon juste saisi mesclun d'herbes et salades, aceto balsamico 818

Titaina 820

Ventre de thon grillé à la sicilienne tomates semi-confites (Tonno alla siciliana) 822

Barbagiuan d'hiver tomate, mozzarella et truffe 824

Gaspacho Salmorejo Salmorejo 826

Gaspacho de Séville (Gazpacho sevillano) 828

Pain à la tomate (Pan amb tomaquet) 830

Petites tomates farcies 832

V-Y

Alouettes sans tête (Li caiéta ou Li couïeta) 836

Côte de veau au jus salsifis et truffes noires 838

Filet de veau à la mode de Messine (Filetto di vitello alla messinese) 840

Flamenquines 842

Foie de veau à la romaine (Fegato di vitello alla romana) 844

Foie de veau aux artichauts et aux fèves 846

Involtini aux artichauts (Involtini con carciofi) 848

Pièces de veau au jus tomates et oignons (Vitello in salsa di cipolle) 850

Pastel de carne (Tourte à la viande) 852

Pièces de veau aux câpres (Scaloppine con i capper) 854

Poche de veau farcie rôtie puis servie froide (Lou piech) 856

Rognon en sauce (Rognone in umido) 858

Saltimbocca alla romana 860

Trippe alla fiorentina 862

Tripes à la monégasque 864

Tkalia (Tripes aux pois chiches) 866

Vitello tonnato crostini tartinés d'un hachis d'herbes acidulées 868

Soupe froide de yaourt 870

Desserts

Agrumes en amertume 874

Amargos (Des amères) 876

Beignets de Lanjaron (Buñuelos de Lanjaron) 878

Blanc-manger aux abricots arlettes croustillantes (Bianco mangiare) 880

Biscotti di Prato 882

Biscuits maltais 884

Brioche aux fruits confits Couronne des rois 886

Briouats au miel et aux amandes 888

Canistrelli à l'anis 890

Cannoli à la mode de Sorrente 892

Caramel aux figues séchées 894

Cassata 896

Castagnaccio glace au caillé de brebis 898

Cerises poêlées glace aux pistaches de Sicile 900

Citron du Mentonnais confit sorbet au citron et au basilic 902

Clafoutis d'abricots 904

Confiture d'orange amère (Confitura di pourtegal amar) 906

Counfitura di Belouna (Figues en confiture au naturel) 908

Cornes de gazelle au sésame (Kaab el ghzal) 910

Crème catalane 912

Crêpes aux mille trous (Baghrir) 914

Crêpes de farine de châtaigne au cédrat (Nicci de pisticcina) 916

Cristallines de fleurs de courgette 918

Ensaimadas de Majorque 920

Fèves sucrées (Fave dolci) 922

Fiadone 924

Figues fourrées de crème d'autres poêlées 926

Fines tuiles aux zestes d'orange 928

Florentins 930

Fondant chocolaté au parfum de citron confit, crème glacée réglisse 932

Fougasse monégasque 934

Fraises des bois sorbet mascarpone 936

Gâteau à la pistache 938

Grappes de fraises des bois 940

Macarons à la pistache de Sicile 942

Gros macarons fourrés d'une crème de calisson, jus glacé à l'orange 944

Mantecaos aux noix 946

Mesfouf tunisien 948

Monte-Carlo au Gianduja 950

Nougat noir au miel de Provence 952

Oreillettes (Aurelhetas) 954

Pain brioché à la marocaine 956

Pain de figue (Pan de higo) 958

Pain de Galice (Pan gallego) 960

Pain de Gênes (Torta Elena) 962

Pain « Main de Nice » (Manina) 964

Pane sciocco 966

Pane siciliano 968

Pandolce 970

Pandolce « antica genovese » 972

Panforte brun de Sienne 974

Pastelle de fleur sucrée 976

Pastilla au lait (Keneffa) 978

Pêches en vinaigrette sorbet pêche 980

Poires au miel et aux épices biscuit à la semoule 982

Poires Martin sec au vin rouge 984

Pompe à huile 986

Rhubarbe, fraises cuites et crues glace vanille 988

Riz au lait aux oranges 990

Sablé aux framboises granité de fruits rouges et caillé de brebis 992

Tarte andalouse au Jérez (Torta de almendras) 994

Tarte au citron du Mentonnais 996

Tarte fine au chocolat fort 998

Tian d'orange 1000

Touron 1002

Tourte sucrée de blettes (Tourta de blèa) 1004

Vin d'orange 1006

Zucotto 1008

Zuppa inglese 1010

A

Abats
— abats d'agneau, pp. 38, 54
— cervelle d'agneau, p. 22
— foie de veau, pp. 844, 846
— foies de volaille, p. 514
— joue de bœuf, p. 176
— pieds d'agneau farcis, p. 34
— pieds et paquets, p. 36
— queue de bœuf, p. 176
— ris d'agneau, p. 54
— rognons d'agneau, pp. 40, 54
— tripes à la florentine, p. 862
— tripes à la monégasque, p. 864
— tripes aux pois chiches, p. 868

Abricot
— abricot sec, pp. 674, 974
— blanc-manger aux abricots, p. 880
— clafoutis d'abricots, p. 904

Agneau, pp. 14 à 54
— agneau à la mauresque, p. 14
— agneau de lait à la romaine, p. 16
— carré d'agneau
— carré d'agneau de lait à la calabraise, p. 18
— carré d'agneau de lait aux cardons, p. 20
— cervelles épicées en aigre-doux, p. 22
— collier d'agneau, p. 788
— doigts de Fatima, p. 24
— épaule d'agneau, p. 788
— gigot d'agneau
— gigot d'agneau piqué d'anchois au vin rouge et oignons grelots, p. 26
— gigot d'agneau de lait rôti, galette de pommes de terre, mesclun d'herbes, p. 28
— m'rouzia, p. 30
— petits pâtés de Pézenas, p. 32
— jus d'agneau, p. 1021
— abats
— pieds d'agneau farcis, pommes de terre écrasées à l'huile d'olive, p. 34
— pieds et paquets comme à Marseille, p. 36
— ragoût d'abats d'agneau de lait et gnocchi de pommes de terre de montagne, p. 38
— rognons blancs d'agneau panés, artichauts épineux poêlés, p. 40
— tortilla d'abats d'agneau et d'herbes, p. 54
— tajine
— tajine aux cardons, p. 42
— tajine aux pruneaux, p. 44
— tajine d'automne, p. 46
— tajine d'été, p. 48
— tajine d'hiver, p. 50
— tajine de printemps, p. 52

Agrumes
— agrumes en amertume, p. 874

Ail, pp. 122, 132, 164, 198, 222, 224, 280, 292, 294, 318, 334, 456, 462, 464, 480, 522, 596, 662, 770, 800, 802, 826, 828, 870
— aigo boulido, p. 56
— ail confit, pp. 16, 156, 216, 230, 258, 734, 1019
— ail nouveau, p. 582
— aïoli, p. 1014
— aïoli de coings, p. 1014
— grand aïoli, p. 458

Amande, pp. 32, 44, 50, 58, 232, 246, 292, 432, 492, 586, 676, 678, 746, 748, 808, 880, 882, 884, 888, 896, 910, 922, 928, 930, 934, 952, 958, 962, 970, 974
— ajo blanco con uvas, p. 58
— amandes amères, pp. 876, 880
— amandes fraîches, p. 588
— amargos, p. 876
— briouats au miel et aux amandes, p. 888
— crème d'amande, p. 904
— crème glacée d'amande, p. 904
— lait d'amande, p. 58
— pâte d'amande, pp. 896, 962
— poudre d'amande, pp. 942, 944, 994
— râble de lapin aux amandes, p. 382

Anchois, pp. 16, 60 à 76, 94, 122, 130, 190, 298, 448, 496, 498, 516, 574, 638, 746, 752, 776, 810, 868
— acciughe marinate, p. 60
— anchoïade, p. 62
— anchois à l'huile, p. 1019
— anchois « a scapece », p. 64
— anchois au sel, p. 66
— anchois brûle-doigts, p. 68
— anchois en becfigues, p. 70
— anchois finement panés, tomates mi-confites vinaigrées, p. 72
— bagna caouda, p. 74
— blettes à la tomate et aux anchois, p. 154
— pissaladière, p. 498
— pissalat, p. 1015
— tian d'anchois frais, p. 76
— vermicelli aux anchois frais et aux câpres, p. 576

Anguille, pp 78 à 88, 210, 290
— anguilles à la gardianne, p. 78
— anguille aux pignons de pin, p. 80
— anguille de la veille de Noël, p. 82
— brochettes d'anguilles au jus d'orange amère, p. 84
— civelles à la pisana, p. 86
— civelles au vert, p. 88
— civelles en vinaigrette, p. 90

Araignée, p. 92
— araignée de mer farcie, p. 92

Artichaut, pp. 14, 44 à 49, 52, 62, 74, 94 à 106, 214, 320, 326, 388, 404, 410, 412, 458, 466, 520
— artichauts à l'aigre-douce, p. 94
— artichauts à l'huile, p. 102
— artichauts à la barigoule maigre, p. 98
— artichauts à la juive, p. 100
— artichauts épineux poêlés, p. 40
— artichauts et petits pois, p. 104
— artichauts farcis à la barigoule, p. 96
— artichauts sautés, p. 214
— calamaretti sautés aux artichauts, p. 192
— cocotte de fèves, artichauts et pommes de terre, p. 316
— foie de veau aux artichauts et aux fèves, p. 848
— gratin d'artichauts et autres légumes, p. 106
— involtini aux artichauts, p. 848
— pavé de loup aux artichauts épineux, p. 434
— ravioli aux artichauts, p. 700
— risotto aux artichauts, p. 718
— spaghetti aux artichauts, p. 562

Asperge, pp. 108 à 110, 332, 418
— asperges sauvages, p. 646
— asperges violettes gratinées, œuf mollet, p. 108
— brocoletti et asperges à la poêle, p. 390

— omelettes plates d'asperges sauvages, p. 110
— pâtes fraîches aux asperges, p. 546
— penne aux asperges sauvages, p. 552
— riz aux asperges, p. 722
— spaghetti aux pointes d'asperges violettes, p. 572

Aubergine, pp. 112 à 132, 376, 392, 398, 402, 556, 574, 628
— aubergines à la languedocienne, p. 116
— aubergines acidulées à la menthe, p. 114
— aubergines et grosses crevettes au jambon, p. 112
— aubergines farcies, p. 118
— beignets d'aubergine, p. 130
— capunatina d'aubergines, p. 120
— caviar d'aubergine, p. 122
— fricassée d'aubergines, de tomates et d'œufs, p. 126
— fricassée d'aubergines, p. 124
— parmigiana di melanzane, p. 128
— petites aubergines farcies, p. 130
— zaalouk, p. 132

B

Barbajuan
— barbajuans d'été, p. 152
— barbajuans d'hiver, p. 664
— barbajuan tomate / mozzarella / truffe, p. 824
— pâte à barbajuans, p. 1027

Basilic, pp. 128, 162, 568, 574
— basilic frit, p. 434
— pistou, p. 1015

Baudroie (ou lotte), pp. 136 à 146, 732
— baudroie à la bourgeoise, p. 136
— bourride sétoise, p. 138
— lotte du pêcheur, p. 140
— petite cassolette de lotte, p. 142
— ragoût de lotte aux poivrons, p. 144
— tajine de baudroie, p. 146

Bécasse, pp. 148 à 150
— bécasse aux lentilles, p. 148
— bécasses en salmis, p. 150

Beignet
— beignets d'aubergine, p. 130
— beignets de camarones, p. 280
— beignets de Lanjaron, p.878
— beignets de morue, p. 454
— beignets de poutine à la niçoise, p. 690
— beignets de sardine, p. 762

Betterave, pp. 62, 412, 612

Bière, p. 684

Biscuit
— biscuits à la cuillère, pp. 896, 1010
— biscuits Pavesi, p. 1008

Blettes, pp. 54, 88, 152 à 162, 212, 312, 384, 404, 408, 412, 416, 468, 698, 612, 774
— barbajuans d'été, p. 152
— blettes à la tomate et aux anchois, p. 154
— loup de Méditerranée poêlé, côtes de blettes, p. 432
— minjos, p. 156
— sardines farcies au brocciu et aux blettes, p. 768
— soupe de blettes, p. 158
— tourte de légumes verts, p. 160
— tourte sucrée de blettes, p. 1004
— trouchia, p. 162

Bœuf, pp. 164 à 180, 636
— boles de picolat, p. 164
— briouats à la kefta, p. 166
— couscous « al Kharif », p. 786
— daube de bœuf à la niçoise, p. 168
— entrecôte, p. 640
— estouffat catalan, p. 170
— harira, p. 174
— jarret de bœuf braisé au vin blanc, p. 178
— jus de bœuf, p. 1022
— moelle, pp. 172, 836
— pièce de bœuf piquée aux olives, réduction d'échalote au vin rouge, p. 172
— queue et joue de bœuf, sauce au vin blanc, p. 176
— soupe de bœuf aux haricots et au potiron, p. 180

Brocoli, pp. 418, 458
— brocoletti, p. 264
— brocoletti et asperges à la poêle, p. 390
— orechiette aux brocoletti, p. 540

Bulot, p. 458

C

Café, p. 1008

Caillé de brebis, pp. 326, 546, 898, 992
— glace au caillé de brebis, p. 898

Calamar, pp. 186 à 200, 262, 264, 356, 358, 714, 730
— calmars à la majorquine, p. 186
— calamaretti à l'étouffée, p. 188
— calamaretti farcis, p. 190
— calamaretti sautés aux artichauts épineux, rôties de seiche, p. 192
— calamaretti sautés aux févettes, p. 194
— coquillages, crustacés et calamars sautés au moment, sucs citronnés, p. 196
— encornets aux févettes et ail vert, p. 198
— encornets farcis à la sétoise, p. 200
— ragoût de calamars, p. 536

Canard, pp. 202 à 210
— canard muet, p. 202
— canard au navet noir et aux poires, p. 204
— canette pochée à la myrte, p. 206
— canette poudrée d'épices aux figues, réduction de porto, vrai jus, p. 208
— espardenyà, p. 210
— jus de canard, p. 1022

Cannelle, pp. 202, 508, 534, 674, 852, 876, 878, 882, 888, 910, 922, 948, 974, 982, 984

Cannelloni, pp. 212, 214
— cannelloni au brocciu, p. 212
— cannelloni de mesclun et de bourrache, artichauts sautés, p. 214

Câpres, pp. 62, 68, 120, 122, 124, 130, 374, 448, 574, 576, 776, 868
— cardons aux olives et aux câpres, p. 218
— espadon aux câpres, p. 302
— pièce de veau aux câpres, p. 854
— salade de pomme de terre, câpres et grosse câpres, p. 650
— vermicelli aux anchois frais et aux câpres, p. 576

Cardon, pp. 20, 216, 218
— cardons à l'aigre-douce, p. 216
— cardons aux olives et aux câpres, p. 218
— tajine aux cardons, p. 42

Carotte, pp. 14, 36, 52, 62, 78, 106, 168, 176, 178, 206, 220, 222, 300, 332, 352, 388, 412, 458, 612, 784, 786, 788, 800, 802
— carottes au marsala, p. 220
— salade de carottes à la chermoula, p. 222

Cassis, p. 918

Cassonade, pp. 32, 912, 950, 978, 1004

Cébette, pp. 62, 74, 106, 154, 296, 300, 388, 416, 472, 480, 520, 630, 744, 794, 810

Céleri
— céleri branche, pp. 62, 88, 120, 178, 234, 408, 416, 630, 784, 868
— céleri-rave, pp. 78, 206, 416

Cèpe, pp. 78, 116, 168, 224 à 236, 412, 426
— beaux cèpes finement panés, p. 224
— cèpes bouchons à l'huile, p. 226
— cèpes en marmelade et poêlés, p. 436
— cèpes râpés à cru, mesclun et copeaux de parmesan, p. 228
— chapeaux de cèpes au four, p. 230
— fricassée de cèpes, p. 232
— soupe de cèpes de Montalcino, p. 234
— tajine de champignons des bois, p. 236
— sauce aux cèpes, p. 1017

Cerise, pp. 520, 900, 994
— cerises poêlées, glace aux pistaches de Sicile, p. 900

Chapon, p. 238
— chapon au four, jus de daube, p. 238

Châtaigne, pp. 412
— farine de châtaigne, p. 426
— fin bouillon de châtaignes, p. 240
— pâte à la farine de châtaigne, p. 1027
— risotto aux châtaignes, p. 716

Chevreau, ou cabri, pp. 242 à 246
— cabri rôti au fenouil sauvage, p. 242
— gigot de chevreau au miel et au vinaigre de Xérès, p. 244
— tombet, p. 246

Chien de mer, pp. 248 à 252
— bouillon de « chien », p. 248
— chien de mer mariné, p. 250
— darnes d'émissole aux petits pois, p. 252

Chocolat, pp. 892, 896, 930, 932, 1008
— cacao, pp. 372, 974
— fondant chocolaté au parfum de citron confit, p. 932
— ganache amère, p. 1030
— gianduja, p. 948
— glaçage chocolat,
— sauce chocolat, pp. 932, 1008, 1031
— spaghetti de chocolat, pp. 932, 1031

Chou, pp. 254, 256, 352, 406, 416, 652, 788
— grives en feuille de chou, p. 338
— sou fassum, p. 254
— trinxat cerda, p. 256

Chou-fleur, pp. 74, 258, 406, 416, 612
— chou-fleur aux olives, p. 258
— macaroni au chou-fleur et anchois, p. 538

Citron, pp. 94, 100, 188, 260, 812, 814, 946
— agrumes en amertume, p. 874
— citron confit du Mentonnais, sorbet au citron et au basilic, p. 902
— citron confit, pp. 100, 190, 192, 332, 400, 822, 932, 946, 972
— citron séché, p. 196
— citrons confits au sel, p. 260
— citrons confits sucrés, p. 1029
— condiment citron, p. 1014
— merlu demi-sel au citron, p. 450
— poulet au citron confit, p. 670
— sucs citronnés, p. 196
— tarte au citron, p. 996
— zestes de citron confit, p. 974
— zestes de citron, pp. 890, 926

Clafoutis
— clafoutis d'abricots, p. 904

Coing, pp. 46, 412
— aïoli de coings, p. 1014
— légumes au coing, p. 398
— sanglier aux coings, p. 758

Colinot, p. 262
— hout Mâmar (colinot farci), p. 262

Concombre, pp. 410, 796, 828

Condiment, pp. 1014 à 1018
— aigre-douce, p. 216
— aïoli, p. 1014
— aïoli de coings, p. 1014
— condiment citron, p. 1014
— harissa, pp. 262, 1015
— pissalat, pp. 498, 1015
— pistou, p. 1015
— pistou de palourdes, p. 1016
— rouille, pp. 624, 1016
— salicorne, p. 486
— sauce aux cèpes, p. 1017
— sauce corail, p. 1017
— sauce piquante, p. 1017
— sauce Saint Bernard, p. 1018
— sauce tomate, p. 1018
— tapenade d'olives noires, p.

Coquillages
— coquillages, crustacés sautés au moment, sucs citronnés, p. 196
— moules, pp. 616, 730, 732
— palourdes, pp. 196, 264, 356, 358, 522, 616, 714, 730, 1016

Coquille Saint-Jacques, p. 164
— Saint-Jacques aux brocoletti romano, p. 164

Courge, pp. 50, 266, 788
— gratin de courge, p. 266

Courgette, pp. 14, 48,80, 106, 268 à 278, 288, 332, 376, 384, 388, 392, 402, 404, 408, 414, 418, 458, 588, 690, 784, 786, 788, 808, 856
— courgettes au cumin, p. 268
— courgettes farcies au maigre, p. 288
— escabèche de courgettes, p. 272
— fleur de courgette, pp. 70, 162, 388, 588, 690, 774, 856, 976

— cristalline de fleurs de courgette, p. 918
— fleurs de courgette farcies, p. 270
— petites courgettes farcies, p. 274
— salade de courgettes trompettes, vinaigrette au citron amer, p. 276
— spaghetti aux courgettes, p. 564
— zarangallo, p. 278

Crème
— crème anglaise, p. 878
— crème catalane, p. 912
— crème Chantilly, pp. 1000, 1008
— crème fleurette, pp. 912, 926, 944, 1008
— crème pâtissière, p. 1029

Crevette, p. 280
— tortillas de camarones, p. 280

Crustacés
— araignée de mer, p. 92
— crabe, p. 624
— crevettes, p. 280,
— gambas, pp. 332 à 336, 452, 730, 732
— homard, pp. 356, 358
— langouste, pp. 364 à 368
— langoustine, pp. 356, 616, 730, 732
— tourteau, pp. 566, 734

D

Datte, p. 946
— pigeon aux dattes, p. 586

Daube
— daube de bœuf à la niçoise, p. 168
— jus de daube, p. 1023
— ravioli à la niçoise, p. 698

Daurade, pp. 284 à 288
— daurade à la façon de Murcie, p. 284
— daurade cuite au plat, courgettes farcies au maigre, jus amer, p. 288
— daurades poêlées, jus à l'anchois, pommes de terre écrasées, p. 286

Desserts, pp. 874 à 1010
— agrumes en amertume, p. 874
— amargos, p. 876
— beignets de Lanjaron, p. 878
— blanc-manger aux abricots, p. 880
— biscotti di Prato, p. 882
— biscuits maltais, p. 884
— brioche aux fruits confits, p. 886
— briouats au miel et aux amandes, p. 888
— canistrelli à l'anis, p. 890
— cannoli à la mode de Sorrente, p. 892
— caramels aux figues séchées, p. 894
— cassata, p. 896
— castagnaccio, glace au caillé de brebis, p. 898
— cerises poêlées, glace aux pistaches de Sicile, p. 900
— citron du Mentonnais confit, sorbet au citron et au basilic, p. 902
— clafoutis d'abricots, p. 904
— confiture d'orange amère, p. 906
— confitura di Belouna, p. 908
— cornes de gazelle au sésame, p. 910
— crème catalane, p. 912
— crêpes aux mille trous, p. 914
— crêpe de farine de châtaigne au cédrat, p. 916
— cristallines de fleurs de courgette, p. 918
— ensamaidas de Majorque, p. 920
— fèves sucrées, p. 922
— fiadone, p. 924
— figues fourrées de crème, p. 926
— fines tuiles aux zestes d'orange, p. 928
— florentins, p. 930
— fondant chocolaté au parfum de citron confit, crème glacée réglisse, p. 932
— fougasse monégasque, p. 934
— fraises des bois, sorbet mascarpone, p. 936
— gâteau à la pistache, p. 938
— grappe de fraises des bois, p. 940
— macarons à la pistache de Sicile, p. 942
— gros macarons fourrés de crème de calisson, jus glacé à l'orange, p. 944
— mantecaos aux noix, p. 946
— mesfouf tunisien, p. 948
— Monte-Carlo au Gianduja, p. 950
— nougat noir au miel de Provence, p. 952
— oreillettes, p. 954
— pain brioché à la marocaine, p. 956
— pain de figue, p. 958
— pain de Galice, p. 960
— pain de Gênes, p. 962
— pain « Main de Nice », p. 964
— pane sciocco, p. 966
— pane siciliano, p. 968
— pandolce, p. 970
— pandolce « antica genovese », p. 972
— panforte brun de Sienne, p. 974
— pastelle de fleur sucrée, p. 976
— pastilla au lait, p. 978
— pêches en vinaigrette, p. 980
— poires au miel et aux épices, biscuit à la semoule, p. 982
— poires Martin sec au vin rouge, p. 984
— pompe à huile, p. 986
— rhubarbe, fraises cuites et crues, glace vanille, p. 988
— riz au lait aux oranges, p. 990
— sablé aux framboises, granité de fruits rouges et caillé de brebis, p. 992
— tarte andalouse au Jérez, p. 994
— tarte au citron du Mentonnais, p. 996
— tarte fine au chocolat fort, orange et noisettes, p. 998
— tian d'orange, p. 1000
— touron, p. 1002
— tourte sucrée de blettes, p. 1004
— vin d'orange, p. 1006
— zucotto, p. 1008
— zuppa inglese, p. 1010

E

Échalote, pp. 96, 98, 188, 230, 432, 512, 836
— réduction d'échalotes, p. 172

Épices
— canette poudrée d'épices, p. 208
— cannelle, pp. 202, 508, 534, 674
— cumin, pp. 350, 598
— courgettes au cumin, p. 268
— genièvre, p. 858
— graines d'anis, pp. 890, 934, 956

— graines de fenouil, p. 912
— raz-al-Hanout, pp. 782, 784
— safran, pp. 210, 476, 608, 732, 734, 758, 796

Épinard, pp. 54, 88, 152, 158, 214, 290, 298, 384, 602, 848
— espinagada (tourte d'épinards), p. 290

Escargot, pp. 246, 292 à 300
— beurre d'escargot, p. 1019
— caragolà, p. 292
— escargots à la catalane, p. 294
— escargots à la majorquine, p. 296
— escargots à la sommeroise, p. 298
— escargots boubouche au bouillon, p. 300
— escargots : préparation et cuisson, p. 1020
— perciatelli aux escargots, p. 554
— riz au lapin et aux escargots, p. 728

Espadon, pp. 302, 304
— espadon aux câpres et aux olives, p. 302
— espadon à la mode de Messine, p. 304

F

Faisan, p. 240
— fin bouillon de châtaignes à la poule faisane, p. 240

Farine, pp. 920, 950, 960, 964, 966, 968, 970
— gnocchi de pomme de terre, p. 644
— pâte à la farine d'épeautre, p. 1027
— petits pâtés, p. 32
— tortas, p. 578

Farine de châtaigne, pp. 898, 916
— crêpe de farine de châtaigne au cédrat, p. 916
— pâte à la farine de châtaigne, p. 1027

Fenouil, pp. 14, 62, 74, 300, 308, 332, 414, 502, 736, 744, 772
— cabri rôti au fenouil sauvage, p. 242
— graines de fenouil, p. 912
— soupe au fenouil sauvage, p. 308

Feuille de brick
— brick à la viande, p. 24
— briouats à la kefta, p. 166
— briouat batata, p. 642
— pastilla au lait, p. 978
— pastilla au pigeon, p. 584
— briouats au miel et aux amandes, p. 888

Feuille de vigne, pp. 310, 312
— dolmas, p. 310
— feuilles de vigne farcies, p. 312
— grives en feuilles de vigne, p. 344
— sardines farcies en feuille de vigne, p. 772

Fève, pp. 314 à 326, 404, 410, 418, 550, 786
— bissara, p. 314
— calamaretti sautés aux févettes, p. 194
— cocotte de fèves, artichauts et pommes de terre, p. 316
— encornets aux fèves, p. 198
— fèves à la catalane, p. 318
— fèves à la façon de Grenade, p. 320
— fèves à la joue de porc salée, p. 324
— févettes sautées, sucrine poêlée, pancetta croustillante, p. 322
— foie de veau aux artichauts et aux fèves, p. 846
— riz aux fèves fraîches en bouillon, p. 724
— soupe de fèves, p. 326

Figue, pp. 208, 328, 894
— caramels aux figues séchées, p. 894
— confitura di Beluna, p. 908
— figue sèche, p. 974
— figues « Belouna », gressini et jambon iberico, p. 328
— figues fourrées de crème, p. 926
— grives aux figues, p. 342
— pain de figues, p. 958

Fraise, pp. 918, 988
— fraises séchées, p. 1030
— rhubarbe, fraises cuites et crues, glace vanille, p. 988

Framboise, p. 918
— sablé aux framboises, p. 992

Fromage
— brocciu
— cannelloni au brocciu, p. 212
— sardines farcies au brocciu et au blettes, p. 768
— crescenza ou sstracchino, p. 592
— fromage blanc, p. 936
— fromage frais de chèvres, p. 118
— mascarpone, pp. 440, 936, 938
— pecorino, pp. 70, 182, 540, 552, 554, 556, 716
— dentelles de pecorino, p. 126

Fruits confits, pp. 32, 886, 892, 896
— brioche aux fruits confits, p. 886
— cédrat confit, p. 916
— cerises confites, p. 930
— citron confit, p. 932

Fruits rouges, pp. 924, 938

Fumets
— fumet de homard, p. 1021
— fumet de langouste, p. 1021

G

Gambas, pp. 196, 264, 332 à 336, 452, 610, 612, 616, 626, 730, 732, 784
— aubergines et grosses crevettes au jambon, p. 112
— gamberoni et légumes poêlés, sauce corail, p. 332
— gambas et oignons, p. 334
— langostinos como gambas cocidas, p. 336

Gibier
— bécasse, pp. 148, 150
— faisan, p. 240
— grive, pp. 338 à 344, 446
— lièvre, pp. 422 à 426, 578
— palombe, pp. 518, 520
— perdrix, pp. 578, 580

Gingembre, pp. 30, 666, 670, 984
— gingembre confit, p. 974

Girolle, p. 612
— tajine de champignons, p. 236

Glace
— crème glacée réglisse, p. 932
— glace au caillé de brebis, p. 898
— glace aux pistaches de Sicile, p. 900
— glace vanille, pp. 940, 988, 1030

Gnocchi
— gnocchi à la romaine, p. 792
— gnocchi de pomme de terre, pp. 644, 646

Grenade
— salade de grenade, p. 362

Grive, pp. 338 à 344, 446
— grives en feuille de chou, p. 338
— grives à la paysanne, p. 340
— grives aux figues, p. 342
— grives en feuilles de vigne, p. 344

Groseille, p. 918

H

Haricot sec, pp. 346 à 356, 550, 710, 726, 738
— bouillon de haricots cocos au vinaigre de Barolo, compotée d'avants de lapin, p. 346
— haricots blancs à la corse, p. 348
— haricots blancs aux épices, p. 350
— ollada, p. 352
— olleta, p. 354
— riz aux haricots secs, p.726
— haricots blancs secs d'Espagne, p. 170
— haricots cocos, pp. 180, 210, 462, 550
— salade tiède de haricots cocos, poulpes de roche, crustacés et coquillages à l'italienne, p. 356

Haricot en grains frais
— haricots blancs frais, p. 164
— haricots cocos frais, pp. 358, 364, 408

Haricot plat, p. 786

Haricot vert, pp. 60, 296, 458, 612

Herbes
— basilic, pp. 128, 388, 410, 774, 828, 856, 862
— bourrache, pp. 160, 524
— cerfeuil, pp. 774, 818
— ciboulette, p. 818
— coriandre, pp. 166, 220, 222, 584, 772
— herbes fraîches, pp. 54, 70, 386
— marjolaine, pp. 90, 272, 524, 768, 774, 832, 856
— menthe, pp. 796, 870
— mesclun d'herbes, pp. 28, 750
— origan, p. 250
— persil, pp. 88, 90, 222, 224, 280, 480, 482, 506, 584, 692, 740, 768, 796, 854, 856
— romarin, pp. 346, 350, 656, 804
— sarriette, p. 582
— sauge, pp. 56, 88, 266, 274, 388, 662, 804, 838, 840, 854
— thym, p. 656

Homard, pp. 358, 618
— fumet de homard, p. 1021
— homard bleu en tronçons, pasta e fagioli, jus de crustacés, p. 358

Huile
— anchois à l'huile, p. 102
— artichauts à l'huile, p. 102
— cèpes bouchons à l'huile, p. 226
— huile chlorophylle, p. 1021
— huile d'olive, pp. 56, 456, 964, 986, 980, 986
— pompe à huile, p. 986
— poivrons à l'huile, p. 634
— thon à l'huile, p. 816

J

Jus
— jus à l'encre de seiche, p. 192
— jus coraillé, p. 704
— jus de base
— jus d'agneau, p. 1021
— jus de bœuf, p. 1022
— jus de canard, p. 1022
— jus de cochon, p. 1023
— jus de lapin, p. 1024
— jus de lièvre, p. 1024
— jus de pigeon, p. 1025
— jus de veau, p. 1025
— jus de volaille, p. 1026
— jus de crustacés, p. 358
— jus de daube, pp. 238, 1023

L

Lait, pp. 456, 792, 914, 932
— pastilla au lait, p. 978
— riz au lait aux oranges, p. 990

Laitue, pp. 160, 362
— salade de grenade, p. 362

Langouste, pp. 364 à 368, 608, 612
— cassolette de langouste à la minorquine, p. 366
— langouste puce de Méditerranée, haricots cocos, p. 364
— llagostada (civet de langouste), p. 368
— poulet à la langouste, p. 668

Langoustine, pp. 356, 612, 616, 730, 732

Lapin, pp. 346, 370 à 384, 578, 712, 728
— civet de lapin, p. 370
— compotée de lapin, p. 346
— conejo al chocolate et panisses, p. 372
— confit de lapin, p. 542
— jus de lapin, p. 1024
— lapin à la niçoise, p. 374
— lapin à la « samfaina », p. 376
— lapin aux oignons, p. 378
— lapin aux olives, p. 380
— râble de lapin aux amandes, p. 382
— râble de lapin farci aux herbes, p. 384

Lasagne, p. 386
— lasagne de tomate, ricotta et herbes, p. 386

Légumes, pp. 388 à 420
— beignets de légumes, p. 388
— brocoletti et asperges à la poêle, p. 390
— cassolette de légumes d'été, p. 392
— coca enguirlandée, p. 394
— farcis à la niçoise cuits au four du boulanger, p. 396
— légumes au coing, p. 398
— ratatouille, ou sauté à la niçoise, p. 402
— salade mechouia, p. 400

— salade niçoise, p. 410
— soupe au pistou, p. 408
— soupe majorquine, p. 406
— tajine de légumes d'automne, p. 412
— tajine de légumes d'été, p. 414
— tajine de légumes d'hiver, p. 416
— tajine de légumes de printemps, p. 418
— tchaktchouka, p. 420
— tourte de légumes « Pasqualina », p. 404

Lentille, pp. 174, 550

Lièvre, pp. 422 à 426
— adrajos, p. 422
— jus de lièvre, p. 1024
— morteruelo, p. 424
— salmis de lièvre, papardelle à la farine de châtaigne, p. 426

Lotte (voir Baudroie)

Loup, pp. 428 à 436, 612, 734
— loup à la façon de Rota, p. 428
— loup en filet piqué d'olives de Nice, tomates, zestes de citron, petites câpres et vieux vinaigres, p. 430
— loup de Méditerranée poêlé aux amandes nouvelles, oignons grelots et raisins secs, blettes de Nice, p. 432
— pavé de loup aux artichauts épineux de San Remo, p. 434
— pavé de loup de Méditerranée en fine croûte de semoule, cèpes en marmelade et poêlés, p. 436

M

Maïs, p. 440
— polenta gratinée, p. 440

Maquereau, pp. 442, 444
— escabèche de maquereaux, p. 442
— maquereaux grillés avec piriñaca, p. 444
— pâtes jaunes aux maquereaux, p. 548

Marasquin, p. 1010

Marsala, pp. 220, 970, 972

Menthe, pp. 796, 870
— aubergines acidulées à la menthe, p. 114

Meringue, p. 632

Merle, p. 446
— pâté de « merles », p. 446

Merlu, pp. 448, 450
— merlu à la mode de Palerme, p. 448
— merlu demi-sel au citron, p. 450
— ravioli de mérou, p. 704

Mérou, p. 452
— gaspacho des pêcheurs, p. 452

Miel, pp. 888, 894, 898, 914, 930
— briouats au miel et aux amandes, p. 888
— miel d'acacia, pp. 978, 984, 1002
— miel d'arbousier, p. 926
— miel de châtaignier, p. 916
— miel de lavande, p. 952
— miel de pays, p. 22
— miel de romarin, pp. 30, 666

Mollusque
— calamar, pp. 186 à 200, 262, 264, 356, 358, 730
— escargot, pp. 292 à 300
— poulpe, pp. 680 à 688
— seiche, pp. 190, 192, 196, 264, 626, 778, 780

Morille, pp. 34, 646

Morue, pp. 288, 454 à 480, 630, 634, 710, 746, 748
— beignets de morue, p. 454
— brandade de morue, p. 456
— grand aïoli, p. 458
— minjos, p. 156
— morue à la calabraise, p. 460
— morue à la llauna, p. 462
— morue de Carême, p. 464
— morue de l'arrière-pays, p. 466
— morue : dessalage, p. 1026
— morue en sauce aux raisins secs et pignons, verts et côtes de blettes, p. 468
— salade de morue, p. 472
— salade de morue pressée, mesclun d'herbes, p. 474
— soldats de Pavie, p. 476
— stockfisch à la niçoise, p. 478
— tortillitas, p. 480

Moule, p. 616

Mozzarella, pp. 128, 594, 824, 860

Mulet, pp. 482 à 486
— caldero, p. 482
— mulet au sel, p. 484
— mulets pochés, p. 486

N

Navet, pp. 14, 170, 206, 352, 354, 408, 416, 520, 682, 784
— canard au navet noir, p. 204

Noisette, pp. 492, 746, 748, 758, 946, 948, 1002
— pâte de noisette, pp. 948, 1002

Noix, pp. 528, 532, 946
— fettucine aux noix, p. 532
— mantecaos aux nois, p. 950

O

Œuf, pp. 86, 488, 490
— blanc d'œuf, pp. 1002, 1010
— crespeù, p. 490
— fricassée d'aubergine, de tomate et d'œuf, p. 126
— œuf de caille, pp. 278, 404, 410, 516, 650, 826, 842
— œuf dur, pp. 458, 464, 810
— œuf mollet, pp. 108, 320
— œufs au fromage, p. 488
— omelette de poutine, p. 692
— omelette plate d'asperges sauvages, p. 110
— omelette, p. 814
— tortilla d'abats d'agneau, p. 54
— trouchia, p. 162

Oignon, pp. 96, 98, 122, 156, 162, 170, 310, 334, 492 à 500, 796, 800, 802

— calçotada, p. 492
— lapin aux oignons, p. 378
— oignon blanc, pp. 796, 844
— oignons caramélisés, p. 790
— oignon grelot, pp. 26, 678
— oignon rouge, p. 676
— petits oignons, p. 580
— petits oignons à l'aigre-douce, pp. 494, 810
— petits oignons farcis, p. 496
— pissaladière, p. 498
— soupe d'oignons à la calabraise, p. 500

Olive, pp. 42, 68, 72, 120, 124, 190, 192, 194, 196, 374, 502, 504, 340, 410, 496, 638, 744, 746, 748, 762, 844
— cardons aux olives, p. 218
— chou-fleur aux olives, p. 258
— lapin aux olives, p. 380
— loup en filet piqué d'olives de Nice, p. 430
— olive de Nice au sel, p. 504
— olives entières assaisonnées, p. 502
— olives violettes, pp. 22, 866
— pièce de bœuf piquée aux olives, p. 172
— tajine de thon mariné aux olives noires, p. 812

Orange, pp. 44, 94, 202, 216, 300, 502, 506, 508, 756, 884, 984, 996, 998
— agrumes en amertume, p. 874
— confiture d'orange amère, pp. 906, 100
— eau de fleur d'oranger, pp. 508, 904, 954, 962, 986
— écorce d'orange confite, pp. 930, 974, 990, 998
— orange amère, pp. 84, 906, 1006
— salade d'orange, p. 506
— salade d'orange, p. 508
— tian d'orange, p. 1000
— tranches d'oranges séchées, p. 1031
— vin d'orange, pp. 902, 1006
— zestes d'orange, pp. 890, 920, 928
— fines tuiles aux zestes d'orange, p. 928

Oursin
— spaghetti aux oursins, p. 568

P

Pageot, p. 512
— pageot à la mode de Bari, p. 512

Pain, pp. 514, 516
— crostini de la Haute-Maremme, p. 514
— croûtons, pp. 150, 308, 746
— gressin, p. 328
— pain « Main de Nice », p. 964
— pain azyme, p. 452
— pain brioché à la marocaine, p. 956
— pain de campagne grillé, pp. 110, 314, 456, 500, 610, 826
— pain de Galice, p. 960
— pain libanais, p. 132
— pan bagnat, p. 516
— pane sciocco, p. 966
— pane siciliano, p. 968
— pâte à pain, p. 1028
— tartines, p. 680
— toast de ficelle grillée, p. 828
— toast de pain de mie, p. 760
— toast, pp. 90, 320

Palombe, pp. 518, 520
— jeune palombe à la broche, sauce gourmande, polenta, p. 518
— palombe cuisinée en cocotte, légumes et fruits liés au jus de raisin muscat, p. 520

Palourde, pp. 522
— pistou de palourdes, p. 1016
— sauté de palourdes, p. 522
— spaghetti alle vongole, p. 560

Pamplemousse, p. 902
— agrumes en amertume, p. 874

Pansotti, pp. 524, 526
— pansotti de Camogli, p. 524
— pansotti de potiron, p. 526

Parmesan, pp. 36, 86, 108, 128, 130, 152, 160, 224, 254, 390, 440, 558, 568, 664, 698 à 702, 706, 708, 832
— tuile de parmesan, p. 488

Patate douce, pp. 180, 682

Pâtes, pp. 528 à 576
— corzetti, sauce aux noix, p. 528
— fettucine à la romaine, p. 530
— fettucine aux noix, p. 532
— gratin de macaroni à la ricotta, p. 534
— linguine au ragoût de calamar, p. 536
— macaroni, p. 408
— macaroni au chou-fleur et anchois, p. 538
— orecchiette aux brocoletti, p. 540
— pappardelle à la farine d'épeautre au confit de lapin, p. 542
— pâtes artisanales aux petits pois, p. 544
— pâtes à l'encre de seiche, p. 536
— pâtes fraiches aux asperges et caillé de brebis, p. 546
— pâtes jaunes aux maquereaux, p. 548
— penne aux mille choses, p. 550
— penne rigate aux asperges vertes et sauvages, p. 552
— perciatelli aux escargots, p. 554
— spaghetti à la Norma, p. 556
— spaghetti alla carbonara, p. 558
— spaghetti alle vongole, p. 560
— spaghetti aux artichauts, p. 562
— spaghetti aux courgettes, p. 564
— spaghetti au crabe à la mode de Gallipoli, p. 566
— spaghetti aux oursins, p. 568
— spaghetti aux seiches, p. 570
— tagliatelle aux pointes d'asperges violettes, p. 572
— vermicelle, pp. 56, 182
— vermicelli à la mode de Syracuse, p. 574
— vermicelli aux anchois frais et aux câpres, p. 576

Pâtés
— pâté de « merles », p. 446
— petits pâtés de Pézenas, p. 32

Pâtes de base
— pâte à barbajuans, pp. 152, 664, 1027
— pâte à fettucine, pp. 528, 530, 532
— pâte à frire, p. 70
— pâte à frire niçoise, pp. 68, 1027
— pâte à génoise, p. 938
— pâte à pain, pp. 688, 1028
— pâte à la farine de châtaigne, pp. 426, 1027
— pâte à la farine d'épeautre, p. 1027
— pâte à l'encre de seiche, p. 1027

— pâte à pâtes fraîches, p. 1028
— pâte à ravioli, pp. 212, 214, 386, 422, 524, 526, 698 à 708, 1028
— pâte à sablé breton, pp. 100, 1030
— pâte à sablé italien, p. 938
— pâte à tartelette, p. 902
— pâte à tourte, p. 1028
— pâte aux herbes pilées, p. 1027
— pâte feuilletée, pp. 852, 1028
— arlette feuilletée, pp. 880, 942
— allumettes feuilletées, p. 900
— paillette feuilletée, p. 926
— pâte sablée, pp. 932, 996, 1030
— pâte sucrée, pp. 994, 998

Pêche, p. 918
— pêches en vinaigrette, p. 980
— pêches séchées, p. 1030

Perdrix, pp. 424, 578, 580
— gaspachos de berger, p. 578
— perdrix à la manière de Montilla, p. 580

Persil, pp. 90, 122, 142, 152, 166, 294

Petit pois, pp. 52, 254, 290, 404, 406, 418, 582, 780, 786, 802
— artichauts et petits pois, p. 104
— darnes d'émissole aux petits pois, p. 252
— pâtes artisanales aux petits pois, p. 544
— petits pois à la mode des Pouilles, p. 582

Pigeon, pp. 584 à 588
— pastilla de pigeon, p. 584
— pigeon aux dattes et miel, p. 586
— poitrine de pigeonneau rôti, courgettes trompettes et amandes fraîches, p. 588
— jus de pigeon, p. 1025

Pignon de pin, pp. 80, 120, 186, 202, 276, 312, 424, 814, 820, 970, 972, 1008, 1015
— morue en sauce aux raisins secs et pignons, p. 468

Piment, pp. 68, 164, 268, 478, 492, 502, 590, 770, 1015
— peperoncino, pp. 500, 554
— piment d'Espelette pp. 350, 358, 368, 560, 564, 578, 652
— piment doux, pp. 710, 712, 746, 788
— piment fort, pp. 784, 790
— piment rouge, p. 846
— piment vert frais, pp. 648, 786
— pimientos del Piquillo, pp. 68, 164, 396, 640
— pimientos del Piquillo farcis, p. 590

Pistache, pp. 900, 947, 970
— gâteau à la pistache, p. 938
— glace aux pistaches de Sicile, p. 900
— macarons à la pistache, p. 942

Pizza, pp. 592, 594
— focaccia di Recco, p. 592
— pizza Margherita, p. 594

Pleurote, p. 96

Poire, p. 412
— canard au navet noir et aux poires, p. 204
— poires au miel et aux épices, biscuit de semoule, p. 982
— poires Martin sec au vin rouge, p. 984

Poireau, pp. 36, 82, 152, 160, 408, 416, 664, 786

Pois chiche, pp. 174, 550, 596 à 604, 636, 682, 784, 788
— farine de pois chiche, pp. 600, 604
— hoummous, p.596
— laablabi, p. 598
— panisses, pp. 600, 372
— ragoût de poivrons et pois chiches, p. 640
— salade de pois chiches, p. 602
— socca Nissarde, p. 604
— tripes aux pois chiches, p. 866

Poissons, pp. 606 à 626
— ail brûlé, p. 606
— anchois, pp. 60 à 76
— anguille, pp. 78 à 90
— baudroie, pp. 136 à 146, 616, 626, 784
— bouillabaisse, p. 608
— cacciucco, p. 610
— cappon magro, p. 612
— cassolette de poissons et de fruits de mer, p. 616
— chapon, p. 238
— chien de mer, pp. 248 à 252
— colinot, p. 262
— congre, p. 606
— daurade, p. 616
— émissole, pp. 248, 252
— espadon, pp. 302, 304
— fumet clair de poissons de roche safrané, p. 618
— lotte (voir baudroie)
— loup, pp. 428 à 436, 610, 784
— maquereau, pp. 442, 444, 804
— merlu, pp. 448, 450
— mérou, pp. 452, 704
— morue, pp. 454 à 480
— mulet, pp. 482 à 486
— pageot, p. 512
— ragoût de poisson, p. 620
— raie, p. 696
— ranxo marinero, p. 622
— rouget, pp. 610, 626, 736 à 740, 784
— saint-pierre, p. 610
— soupe de poissons de roche, p. 624
— soupe de poisson de Sfax, p. 626
— thon, pp. 410, 642, 746, 748, 804 à 822

Poivre, pp. 336, 338, 342, 380, 844, 926, 974, 984

Poivron, pp. 18, 48, 144, 262, 366, 392, 398, 400, 402, 410, 420, 422, 460, 476, 478, 490, 492, 628 à 640, 648, 764, 786, 808, 820
— escalibada, p. 628
— espencat, p. 630
— pericana, p. 632
— piriñaca, p. 444
— poivrons à l'huile, p. 634
— poivrons farcis, p. 636
— poivrons farcis au maigre, p. 638
— ragoût de poivrons et de pois chiches, p. 640

Polenta
— polenta, p. 518
— polenta gratinée, p. 440

Pomme, pp. 412, 756
— pommes farcies de viande, p. 660
— pommes sauvages, p. 1004

Pomme de terre, pp. 42, 284, 316, 412, 458, 460, 472, 478, 606, 642 à 652, 680, 762, 778, 864
— briouats batata, p. 642
— galette de pomme de terre, p. 28

— gnocchi aux morilles et asperges sauvages, p. 646
— gnocchi de pommes de terre, pp. 644, 38, 658
— maimon, p. 648
— pommes de terre confites, p. 392
— pommes de terre croustillantes, pp. 620, 800
— pommes de terre écrasées à l'huile d'olive, p. 34
— pommes de terre écrasées, p. 286
— pommes de terre en gratin, p. 106
— pommes de terre grillées, p. 628
— pommes de terre nouvelles, p. 26
— pommes de terre tièdes aux truffes, p 470
— pommes soufflées, p. 654
— ravioli de pommes de terre, p. 706
— salade de pommes de terre, câpres et grosses câpres, p. 650
— trinxat de pommes de terre et chou, p. 652

Porc, pp. 200, 654 à 662
— boudin, pp. 354, 674
— carré de porc à la maltaise, pommes soufflées, p. 654
— cochon de lait rôti, p. 656
— coppa, p. 348
— échine, pp. 446, 674
— foie de porc, p. 424
— jambon, pp. 104, 112, 116, 230, 294, 328, 348, 368, 518, 544, 826, 842, 848, 852, 860
— jambonneau demi-sel, p. 352
— jarret, p. 3564
— joue de porc, pp. 324, 558
— jus de cochon, p. 1023
— lard, pp. 36, 96, 98, 170, 176, 182, 234, 254, 256, 266, 318, 340, 370, 390, 434, 446, 500, 514, 662, 686, 736, 800, 836, 840, 864
— museau, p. 354
— palette demi-sel, p. 352
— pancetta, pp. 322, 716
— pieds de cochon de lait, gnocchi de pomme de terre, p. 658
— pommes farcies de viande, p. 660
— porchetta, p. 662
— saucisse, pp. 256, 702
— viande de porc hachée, pp. 164, 780

Potiron, pp. 664, 666
— barbajuans d'hiver, p. 664
— pansotti de potiron, p. 526
— purée de potiron, p. 666
— soupe de bœuf aux haricots et au potiron, p. 180

Poulet, pp. 668 à 678, 712
— couscous de poulet aux raisins secs et oignons caramélisés, p. 790
— poulet à la langouste, p. 668
— poulet au citron confit, p 670
— poulet farci de Noël, p. 674
— poulet fermier farci, salsifis au jus, p. 672
— qdra aux amandes et aux oignons rouges, p. 676
— suprême de volaille aux raisins secs, amandes et oignons grelots, p. 678

Poulpe, pp. 264, 356, 610, 680 à 688
— all i pebre de pulpo, p. 680
— pot-au-feu de poulpe, p. 682
— poulpe de roche à la façon de Cartagena, p. 684
— poulpe en daube, p. 686
— riso nero alla fiorentina, p. 714
— tielle à la sétoise, p. 688

Poutine, pp. 690, 692
— beignets de poutine à la niçoise, p. 690
— omelettes de poutine, p. 692

Pruneau, pp. 202, 674, 756
— tajine aux pruneaux, p. 44

R

Radis, pp. 62, 74, 414

Raie, p. 696
— pasta et brocoletti au bouillon de raie, p. 696

Raisin, pp. 58, 412
— jus de raisin, p. 520
— raisin noir Muscat de Hambourg, p. 78
— raisin sec, pp. 30, 50, 186, 216, 276, 312, 466, 678, 756, 814, 946, 972, 994, 1004
— couscous de poulet aux raisins secs et oignons caramélisés, p. 790
— morue en sauce aux raisins secs et pignons, p. 468

Ravioli, pp. 698 à 708
— pâte à ravioli, p. 1028
— ravioli à la niçoise, p. 698
— ravioli aux artichauts, p. 700
— ravioli à la viande, fondue de tomate, jus de daube, p. 702
— ravioli de mérou, jus coraillé, p. 704
— ravioli de ricotta, p. 708
— ravioli de pommes de terre, p. 706

Rhubarbe, p. 988
— rhubarbe, fraises cuites et crues, glace vanille, p. 988

Ricotta, pp. 152, 158, 270, 384, 386, 524, 526, 532, 534, 572, 664, 700, 702, 704, 706, 708, 892, 896, 916
— ravioli de ricotta, p. 708

Riz et risotto, pp. 310, 312, 482, 622, 682, 710 à 734, 856
— arroz « empedrao », p. 710
— paella, p. 712
— riso nero alla fiorentina, p. 714
— risotto
— risotto aux châtaignes, p. 716
— risotto aux artichauts, p. 718
— risotto à la truffe noire, p. 720
— riz aux asperges, p. 722
— riz aux fèves fraîches en bouillon, p. 724
— riz aux haricots secs, p. 726
— riz au lapin et aux escargots, p. 728
— riz marinière, p. 730
— riz du « petit maître », p. 732
— riz sans encombrement, p. 734
— riz au lait, p. 990

Rouget, pp. 734, 736 à 740
— filets de rouget poêlés au lard, fenouil sauvage, p. 736
— rougets de Méditerranée, cocos du Val Nervia, p. 738
— rougets à la juive, p. 740

S

Saint-pierre, p. 744
— saint-pierre au four, p. 744

Salade, pp. 746 à 752

— barbe de capucin, p. 60
— frisée, p. 748
— laitue, pp. 160, 324, 326, 362
— mesclun, pp. 54, 214, 228, 470, 490, 766, 818, 848
— riquette, pp. 60, 88, 214, 288, 704, 706, 848
— romaine, pp. 232, 436, 630
— roquette, p. 54
— salades composées
— el xato de Vendrell, p. 746
— el xato de Vilanova, p. 748
— salade de Murcie au thon, p. 810
— trevisana au feu de bois, p. 752
— salades mélangées
— mesclun d'herbes, p. 750
— sucrine, pp. 74, 104, 582
— sucrine poêlée, p. 322

Salsifis, pp. 416, 754, 838
— salsifis au jus, p. 672
— salsifis sauce piquante, p. 754

Sanglier, pp. 756, 758
— filet de sanglier en dolce forte, p. 756
— sanglier aux coings confits, p. 758

Sardine, pp. 760 à 774
— asmarris, p. 760
— beignets de sardines, p. 762
— moraga de sardines, p. 764
— sardines à l'unilatérale, caponatina et mesclun, p. 766
— sardines farcies au brocciu et aux blettes, p. 768
— sardines en escabèche, p. 770
— sardines en feuilles de vigne, p. 772
— sardines farcies niçoises, p. 774

Sauce
— aïoli, p. 1014
— garum, p. 804
— rouille, p. 1016
— sauce au vin blanc, p. 176
— sauce aux cèpes, p. 1017
— sauce chocolat, p. 1031
— sauce corail, p. 1017
— sauce piquante, pp. 754, 1017
— sauce Saint Bernard, p. 1018
— sauce tomate, p. 1018
— sauce vinaigrette, p. 90
— vinaigrette au jus de citron amer, p. 276

Sauge, pp. 56, 88, 266, 274

Scarole, pp. 160, 776
— scarole farcie, braisée, p. 776

Seiche, pp. 190, 192, 196, 264, 626, 714, 778, 780
— pâte à l'encre de seiche, p. 1027
— rôtie de seiche, p. 196
— seiche à la brutesca, p. 778
— seiches aux boulettes de viande, p. 780
— spaghetti aux seiches, p. 570

Sel
— anchois au sel, p. 66
— citron confit au sel, p. 260
— mulet au sel, p. 484
— olives de Nice au sel, p. 504
— atun de ijar, p. 806

Semoule, pp. 782 à 796
— biscuit de semoule, p. 982
— couscous nature, p. 782
— couscous Hout, p. 784
— couscous « al Kharif » aux légumes verts printaniers, p. 786
— couscous aux sept légumes, p. 788
— couscous de poulet aux raisins secs et oignons caramélisés, p. 790
— gnocchi à la romaine, p. 792
— pavé de loup en fine croûte de semoule, p. 436
— petites pâtes à la vapeur (Tlitlou), p. 794
— semoule fine, p. 946
— taboulé, p. 796

Sésame
— graines de sésame, pp. 910, 956, 968,

Sirop, p. 1010
— sirop aux zestes, p. 926
— sirop punchage, p. 938

Sorbet, pp. 902, 918
— sorbet au citron et au basilic, p. 902
— sorbet melon, p. 918

Soupes et potages
— aigo boulido, p. 56
— ajo blanco con uvas, p. 58
— bouillon
— bouillon enrichi comme un zanzarelli, p. 182
— bouillon de « chien », p. 248
— bouillon de poule, p. 182
— fin bouillon de châtaignes, p. 240
— riz aux fèves fraîches en bouillon, p. 724
— fumet clair de poissons de roche safrané, p. 618
— gaspacho des pêcheurs, p. 452
— gaspacho Salmorejo, p. 826
— gaspacho de Séville, p. 828
— harira, p. 174
— soupe de bœuf aux haricots et au potiron, p. 180
— soupe au fenouil sauvage, p. 308
— soupe au pistou, p. 408
— soupe de blettes, p. 158
— soupe de fèves, p. 326
— soupe de poissons de roche, p. 624
— soupe froide de cocos, p. 346
— soupe froide de yaourt, p. 870

T

Taureau, pp. 800, 802
— gardiane de taureau, p. 800
— queue de taureau, p. 802

Thon, pp. 410, 516, 642, 746, 748, 804 à 822
— garum, p. 804
— atun de ljar, p. 806
— ragoût de thon à la mode de Tarragone, p. 808
— salade de Murcie au thon, p. 810
— tajine de thon mariné aux olives noires, p. 812
— thon à la façon d'Ibiza, p. 814
— thon à l'huile, p. 816
— thon juste saisi, mesclun, aceto balsamico, p. 818
— titaina, p. 820
— ventre de thon grillé à la sicilienne, p. 822
— vitello tonato, p. 868

Tomate, pp. 18, 20, 72, 76, 120, 124, 128, 132, 168, 366, 368, 400, 402, 430, 478, 556, 594, 764, 796, 808, 810, 812, 824 à 832, 862, 864
— barbajuan tomate / mozzarella / truffe, p. 824

— blettes à la tomate et aux anchois, p. 154
— concassée de tomate, p. 792
— coulis de tomate, p.
— fondue de tomate, pp. 212, 490, 702, 1020
— fricassée d'aubergine et de tomate, p. 126
— marmelade de tomate, p. 820
— gaspacho Salmorejo, p. 826
— gaspacho de Séville, p. 828
— tomates mi-confites, p. 72
— pain à la tomate, p. 830
— petites tomates farcies, p. 832
— piriñaca, p. 444
— sauce tomate, pp. 740, 1018
— sirop de tomate, p. 1029
— tomate confite, pp. 42, 48, 156, 276, 420, 428, 474, 516, 602, 708, 734, 740, 744, 828, 1029

Tourte et tarte
— coca enguirlandée, p. 394
— focaccia de Recco, p. 592
— minjos, p. 156
— pastilla au pigeon, p. 584
— pâte à tourte, p. 1028
— pizza Margherita, p. 594
— tarte andalouse au Jerez, p. 994
— tarte au citron du Mentonnais, p. 996
— tarte fine au chocolat fort, orange et noisettes, p. 998

Tourteau, pp. 566, 734
— spaghetti au crabe à la mode de Gallipoli, p. 566

Truffe noire, pp. 416, 446, 828, 838
— risotto truffe noire, p. 720

V-Y

Veau, pp. 836 à 868
— alouettes sans tête, p. 836
— boles de picolat, p. 164
— bouillon de veau, p. 1019
— cervelle de veau, p. 698
— côte de veau au jus, salsifis et truffes noires, p. 838
— filet de veau à la mode de Messine, p. 840
— flamenquines, p. 842
— foie de veau
— foie de veau à la romaine, p. 844
— foie de veau aux artichauts et aux fèves, p. 846
— involtini aux artichauts, p. 848
— jus de veau, p. 1025
— pièce de veau au jus tomates et oignons, p. 850
— pastel de carne, p. 852
— pièce de veau aux câpres, p. 854
— poche de veau farcie rôtie puis servie froide, p. 856
— ravioli à la viande, p. 702
— rognon
— rognon en sauce, p. 858
— saltimbocca alla romana, p. 860
— sous-noix de veau, p. 446
— viande hachée de veau, p. 780
— tripes
— trippe alla fiorentina, p. 862
— tripes à la monégasque, p. 864
— tkalia (tripes aux pois chiches) p. 866
— vitello tonnato, p. 868

Vin
— vin blanc, p. 864
— sauce au vin blanc, p.176
— jarret de bœuf braisé au vin blanc, p. 178
— vin de Malaga, p. 994
— vin rosé, p. 1006
— vin d'orange, p.1006
— vin rouge
— civet de lapin, p. 370
— gigot d'agneau piqué d'anchois au vin rouge, p. 26
— poires au vin rouge, p. 984

Vinaigre, p. 430
— bouillon de vinaigre, p. 766
— petits oignons à l'aigre-douce, p. 494
— vinaigre balsamique, pp. 364, 430, 432, 708, 738, 750, 774, 818
— vinaigre de Barolo, pp. 346, 738, 756, 776, 868
— vinaigre de Xérès, pp. 244, 432, 748, 750, 756

Vinaigrette, p. 750
— vinaigrette au citron amer, p. 276
— vinaigrette balsamique, p. 422
— vinaigrette olive/citron, p. 980

Yaourt, p. 870
— soupe froide de yaourt, p. 870

Les auteurs du Grand Livre de Cuisine Méditerranée

Alain Ducasse

Méditerranéen de cœur, Chef à la tête de trois restaurants de haute cuisine à Monaco, Paris et New York, créateur de nouveaux restaurants (Spoon Food & Wine, 59Poincaré, bar & bœuf, Mix...), aubergiste et formateur, Alain Ducasse conduit son métier dans un esprit de partage d'une passion, un état d'émerveillement permanent lui permettant de s'imprégner de la diversité du monde et de sa richesse culturelle.

Franck Cerutti

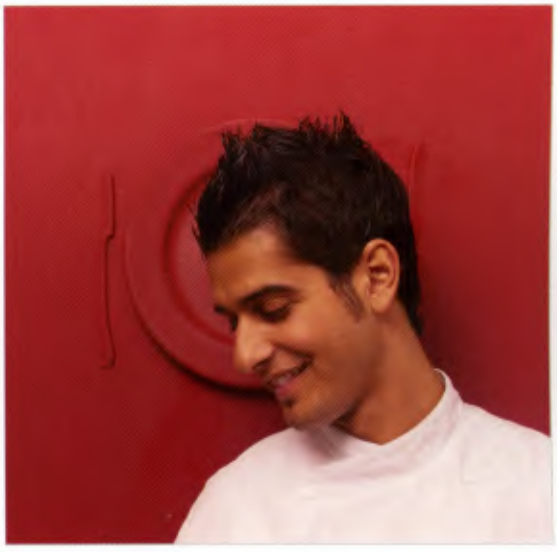
Franck Cerutti, 42 ans. Niçois, il commence sa vie professionnelle dans les palaces : à Evian, à l'Eden Roc avant de rejoindre Le Chanteclerc et Jacques Maximin. Sa rencontre avec Alain Ducasse est décisive et il sera de toutes les nouvelles aventures du Chef : les débuts à la Terrasse au Juana et ceux du Louis XV à Monaco. A ses cotés depuis 20 ans, Franck est aujourd'hui à la tête de la brigade du restaurant Le Louis XV à Monaco. Il est l'esprit même de la Méditerranée ; l'interprète, l'animateur de cette cuisine du soleil généreuse et tendre.

Christophe Martin

Breton d'origine, Christophe Martin débute sa carrière dans les restaurants étoilés de la région avant de rejoindre l'Auberge de l'Ill pendant 2 ans. En 2000, il intègre la brigade de Franck Cerutti au Louis XV à Monaco. Il est le Chef de l'Andana Tenuta La Badiola depuis mai 2004.

Philippe Gollino

Né à Monaco, Philippe Gollino a grandi face à la Méditerranée. Après des débuts sur le Rocher (Restaurant L'Hirondelle - Les Thermes Marins), Philippe rejoint le restaurant Opéra (Hôtel Inter-Continetal) à Paris puis le Restaurant Alain Ducasse en 1999.
Depuis 2000, il est le second de Franck Cerutti au Louis XV à Monaco.



Laurent Kalkotour

Laurent Kalkotour connait bien le Sud puisqu'il y a grandi et débuté sa carrière de chef.
Après plusieurs années passées dans les restaurants étoilés de l'Hérault et de l'Aude (Restaurant Léonce à Florensac et La Barbacane à Carcassonne), Laurent est parti à la découverte des saveurs de l'Italie au Gambero Rosso à San Vincenzo. Il rejoint le Groupe Alain Ducasse en 2001. Depuis 2002, il est 1er commis de cuisine au Louis XV à Monaco.

Olivier Berger

Savoyard d'origine, Olivier Berger est méditerranéen d'adoption. Après deux ans passés en Suisse et un passage au Restaurant Pierre Gagnaire à Saint-Étienne en 1994, Olivier est depuis 1995 le Chef pâtissier du restaurant Le Louis XV à Monaco.

Thomas Duval

La collaboration entre Alain Ducasse et Thomas Duval débute en 2001 avec une série de portraits d'éleveurs et de producteurs puis de fruits et de légumes pour le « 59 Poincaré ». En 2004, cette collaboration s'étend au Spoon Cook Book où Thomas déstructure la matière et joue sur les transparences et les lumières. Il poursuit son travail sur le Grand Livre de la Méditerranée en effectuant une vraie recherche sur les couleurs et lumières caractéristiques du Sud.

© De Gustibus 2004

Tous droits réservés.
Toute représentation intégrale ou partielle de l'ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite sans autorisation de l'éditeur.

Sources et recherches historiques : sous la direction d'Oscar Caballero, Silvano Serventi et Philippe Gillet, une équipe d'historiens – Mary et Philippe Hyman pour la France, Didier Chabrol pour le Maroc, Antoni Massanes, Juan « Pere Tapias » Ignacio Fontes de Garnica, Paz Ivison, Carlos Spinola Bruzon, Toby Molenaar, Lluís Ruiz Soler pour l'Espagne et Tabita Peralta pour la traduction des textes espagnols.
Réécriture : Paule Neyrat avec la collaboration de Isabelle Capelli et Marie-Alice Chicou
Conception graphique et maquette : Anne Chaponnay
Assistante maquette : Michèle Andrault
Photographies : Thomas Duval

Nous remercions :

- la Société des Bains de Mer (SBM) et ses collaborateurs, Olivier Antonioli, Vincent Lung, Ghislaine Merlot et Anaïs Tanguy, pour l'accueil chaleureux qu'ils ont réservé aux équipes de production et de photographie du livre ;
- la Société Hasselblad et son directeur marketing Philip Boissevain pour le prêt gracieux de son fantastique « dos » numérique de 22 millions de pixels, qui a été un allié précieux à la production photographique de cet ouvrage ;
- la Société Apple Europe et Philippe Thobie qui a aimablement mis à notre disposition un « G5 » et son moniteur écran plat facilitant ainsi l'interactivité créative permanente indispensable entre les chefs et le photographe ;
- la Société Broncolor, son directeur Jean-Luc Machon et Henri Sochal qui nous ont formé à l'utilisation optimisée de leur Imacon ;
- Michel Duchet, Rosalie Loew et Jean-Philippe Hazard, pour la conception et la réalisation des plaques thermoformées ayant servi de support à toutes les prises de vue ;
- José Lamouche pour la post-production photographique et les corrections chromatiques.

Pour plus d'information sur le Groupe Alain Ducasse : www.alain-ducasse.com

ISBN : 2-9516473-6-0
Dépôt légal : Novembre 2004
Imprimé par Aubin Imprimeurs

Direction éditoriale,
suivi d'édition
et de production

L.e.c.
édition.

84, avenue Victor Cresson 92130 Issy-les-Moulineaux
tél : 01 58 00 21 95
fax : 01 58 00 21 96